# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 34.70 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz ogółem: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1312.02 mg; Błonnik: 41.39 g; W tym cukry: 42.92 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2716.73 mg; Wapń: 605.37 mg; Fosfor: 1381.94 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 366.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 71.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.04 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 50g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz ogółem: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 2.11 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem (d.papkowata) 300g ( ***S02***), Twaróg (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 200g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2625.08 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 4.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.04 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 1897.17 kcal; Białko ogółem: 51.71 g; Tłuszcz ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.51 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Sałatka 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***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Kw. tł. nasycone: 18.50 g; Sól: 3.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | 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***), 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 ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 3.69 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 2024-12-16 | 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***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 34.70 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz ogółem: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1312.02 mg; Błonnik: 41.39 g; W tym cukry: 42.92 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2716.73 mg; Wapń: 605.37 mg; Fosfor: 1381.94 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 366.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 71.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.04 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 50g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz ogółem: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 2.11 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem (d.papkowata) 300g ( ***S02***), Twaróg (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 200g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2625.08 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 4.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.04 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 1897.17 kcal; Białko ogółem: 51.71 g; Tłuszcz ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.51 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Sałatka 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***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Kw. tł. nasycone: 18.50 g; Sól: 3.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | 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***), 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 ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 3.69 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 2024-12-16 | 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***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 34.70 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz ogółem: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1312.02 mg; Błonnik: 41.39 g; W tym cukry: 42.92 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2716.73 mg; Wapń: 605.37 mg; Fosfor: 1381.94 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 366.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 71.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.04 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 50g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz ogółem: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 2.11 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem (d.papkowata) 300g ( ***S02***), Twaróg (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 200g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2625.08 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 4.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.04 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 1897.17 kcal; Białko ogółem: 51.71 g; Tłuszcz ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.51 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Sałatka 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***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Kw. tł. nasycone: 18.50 g; Sól: 3.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | 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***), 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 ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 3.69 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 2024-12-16 | 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***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 34.70 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz ogółem: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1312.02 mg; Błonnik: 41.39 g; W tym cukry: 42.92 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2716.73 mg; Wapń: 605.37 mg; Fosfor: 1381.94 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 366.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 71.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.04 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 50g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz ogółem: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 2.11 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem (d.papkowata) 300g ( ***S02***), Twaróg (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 200g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2625.08 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 4.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.04 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 1897.17 kcal; Białko ogółem: 51.71 g; Tłuszcz ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.51 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Sałatka 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***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Kw. tł. nasycone: 18.50 g; Sól: 3.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | 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***), 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 ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 3.69 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 2024-12-16 | 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***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 34.70 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz ogółem: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1312.02 mg; Błonnik: 41.39 g; W tym cukry: 42.92 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2716.73 mg; Wapń: 605.37 mg; Fosfor: 1381.94 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 366.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 71.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.04 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 50g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz ogółem: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 2.11 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem (d.papkowata) 300g ( ***S02***), Twaróg (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 200g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2625.08 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 4.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.04 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 1897.17 kcal; Białko ogółem: 51.71 g; Tłuszcz ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.51 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Sałatka 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***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Kw. tł. nasycone: 18.50 g; Sól: 3.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | 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***), 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 ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 3.69 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 2024-12-16 | 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***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2407.08 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 347.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1249.12 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 67.25 g; WW: 34.70 Por; Potas: 2786.93 mg; Wapń: 603.47 mg; Fosfor: 1289.44 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 335.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2087.38 kcal; Białko ogółem: 77.04 g; Tłuszcz ogółem: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1312.02 mg; Błonnik: 41.39 g; W tym cukry: 42.92 g; WW: 30.40 Por; Potas: 2716.73 mg; Wapń: 605.37 mg; Fosfor: 1381.94 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 366.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 71.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 329.04 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 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 50g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 47.77 g; Tłuszcz ogółem: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 2.11 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem (d.papkowata) 300g ( ***S02***), Twaróg (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 200g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 100g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2625.08 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 325.81 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 4.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1921.85 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.04 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 1897.17 kcal; Białko ogółem: 51.71 g; Tłuszcz ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 1.51 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Sałatka 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***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g ( ***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2160.49 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; Kw. tł. nasycone: 18.50 g; Sól: 3.92 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-16 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2210.28 kcal; Białko ogółem: 71.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 4.06 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 2024-12-16 | 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***), 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 ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka 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: 2064.27 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 3.69 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 2024-12-16 | 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***), Kiełbasa krakowska 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g ( ***S02***), Twaróg 100g (***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 40g (***JAJ, MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-16 | 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 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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **poniedziałek 2024-12-16** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 400g ( ***S02***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , Bułka kajzerka 3szt ( ***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), | |

**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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.03 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1857.86 mg; Błonnik: 38.85 g; W tym cukry: 61.43 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4135.08 mg; Wapń: 612.08 mg; Fosfor: 1237.88 mg; Żelazo: 15.40 mg; Magnez: 352.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz ogółem: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1911.11 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 61.32 g; WW: 28.92 Por; Potas: 4602.58 mg; Wapń: 915.08 mg; Fosfor: 1557.88 mg; Żelazo: 16.65 mg; Magnez: 415.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 2.27 g; Sód: 475.67 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 51.06 g; WW: 26.16 Por; Potas: 3403.33 mg; Wapń: 285.21 mg; Fosfor: 718.05 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 241.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (d.papkowata) 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 60g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.53 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1570.81 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3721.53 mg; Wapń: 393.61 mg; Fosfor: 1051.45 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 286.39 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2007.98 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz ogółem: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 257.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1200.75 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 47.99 g; WW: 25.97 Por; Potas: 3285.29 mg; Wapń: 287.01 mg; Fosfor: 845.35 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 263.94 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 2.53 g; Sód: 577.67 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 62.14 g; WW: 28.52 Por; Potas: 3408.43 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 927.55 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 253.74 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1212.93 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3700.81 mg; Wapń: 303.88 mg; Fosfor: 880.49 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 294.97 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g ( ***SOJ***), Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 4.89 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Ogórek świeży b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Kw. tł. nasycone: 20.49 g; Sól: 5.65 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 2024-12-17 | 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 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 254.89 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.68 g; Sód: 305.23 mg; Błonnik: 23.52 g; W tym cukry: 49.26 g; WW: 25.65 Por; Potas: 3006.86 mg; Wapń: 238.18 mg; Fosfor: 618.54 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 217.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.03 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1857.86 mg; Błonnik: 38.85 g; W tym cukry: 61.43 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4135.08 mg; Wapń: 612.08 mg; Fosfor: 1237.88 mg; Żelazo: 15.40 mg; Magnez: 352.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz ogółem: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1911.11 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 61.32 g; WW: 28.92 Por; Potas: 4602.58 mg; Wapń: 915.08 mg; Fosfor: 1557.88 mg; Żelazo: 16.65 mg; Magnez: 415.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 2.27 g; Sód: 475.67 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 51.06 g; WW: 26.16 Por; Potas: 3403.33 mg; Wapń: 285.21 mg; Fosfor: 718.05 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 241.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (d.papkowata) 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 60g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.53 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1570.81 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3721.53 mg; Wapń: 393.61 mg; Fosfor: 1051.45 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 286.39 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2007.98 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz ogółem: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 257.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1200.75 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 47.99 g; WW: 25.97 Por; Potas: 3285.29 mg; Wapń: 287.01 mg; Fosfor: 845.35 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 263.94 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 2.53 g; Sód: 577.67 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 62.14 g; WW: 28.52 Por; Potas: 3408.43 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 927.55 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 253.74 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1212.93 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3700.81 mg; Wapń: 303.88 mg; Fosfor: 880.49 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 294.97 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g ( ***SOJ***), Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 4.89 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Ogórek świeży b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Kw. tł. nasycone: 20.49 g; Sól: 5.65 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 2024-12-17 | 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 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 254.89 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.68 g; Sód: 305.23 mg; Błonnik: 23.52 g; W tym cukry: 49.26 g; WW: 25.65 Por; Potas: 3006.86 mg; Wapń: 238.18 mg; Fosfor: 618.54 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 217.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.03 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1857.86 mg; Błonnik: 38.85 g; W tym cukry: 61.43 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4135.08 mg; Wapń: 612.08 mg; Fosfor: 1237.88 mg; Żelazo: 15.40 mg; Magnez: 352.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz ogółem: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1911.11 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 61.32 g; WW: 28.92 Por; Potas: 4602.58 mg; Wapń: 915.08 mg; Fosfor: 1557.88 mg; Żelazo: 16.65 mg; Magnez: 415.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 2.27 g; Sód: 475.67 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 51.06 g; WW: 26.16 Por; Potas: 3403.33 mg; Wapń: 285.21 mg; Fosfor: 718.05 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 241.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (d.papkowata) 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 60g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.53 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1570.81 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3721.53 mg; Wapń: 393.61 mg; Fosfor: 1051.45 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 286.39 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2007.98 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz ogółem: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 257.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1200.75 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 47.99 g; WW: 25.97 Por; Potas: 3285.29 mg; Wapń: 287.01 mg; Fosfor: 845.35 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 263.94 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 2.53 g; Sód: 577.67 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 62.14 g; WW: 28.52 Por; Potas: 3408.43 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 927.55 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 253.74 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1212.93 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3700.81 mg; Wapń: 303.88 mg; Fosfor: 880.49 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 294.97 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g ( ***SOJ***), Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 4.89 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Ogórek świeży b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Kw. tł. nasycone: 20.49 g; Sól: 5.65 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 2024-12-17 | 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 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 254.89 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.68 g; Sód: 305.23 mg; Błonnik: 23.52 g; W tym cukry: 49.26 g; WW: 25.65 Por; Potas: 3006.86 mg; Wapń: 238.18 mg; Fosfor: 618.54 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 217.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.03 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1857.86 mg; Błonnik: 38.85 g; W tym cukry: 61.43 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4135.08 mg; Wapń: 612.08 mg; Fosfor: 1237.88 mg; Żelazo: 15.40 mg; Magnez: 352.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz ogółem: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1911.11 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 61.32 g; WW: 28.92 Por; Potas: 4602.58 mg; Wapń: 915.08 mg; Fosfor: 1557.88 mg; Żelazo: 16.65 mg; Magnez: 415.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 2.27 g; Sód: 475.67 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 51.06 g; WW: 26.16 Por; Potas: 3403.33 mg; Wapń: 285.21 mg; Fosfor: 718.05 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 241.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (d.papkowata) 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 60g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.53 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1570.81 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3721.53 mg; Wapń: 393.61 mg; Fosfor: 1051.45 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 286.39 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2007.98 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz ogółem: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 257.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1200.75 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 47.99 g; WW: 25.97 Por; Potas: 3285.29 mg; Wapń: 287.01 mg; Fosfor: 845.35 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 263.94 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 2.53 g; Sód: 577.67 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 62.14 g; WW: 28.52 Por; Potas: 3408.43 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 927.55 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 253.74 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1212.93 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3700.81 mg; Wapń: 303.88 mg; Fosfor: 880.49 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 294.97 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g ( ***SOJ***), Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 4.89 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Ogórek świeży b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Kw. tł. nasycone: 20.49 g; Sól: 5.65 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 2024-12-17 | 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 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 254.89 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.68 g; Sód: 305.23 mg; Błonnik: 23.52 g; W tym cukry: 49.26 g; WW: 25.65 Por; Potas: 3006.86 mg; Wapń: 238.18 mg; Fosfor: 618.54 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 217.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.03 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1857.86 mg; Błonnik: 38.85 g; W tym cukry: 61.43 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4135.08 mg; Wapń: 612.08 mg; Fosfor: 1237.88 mg; Żelazo: 15.40 mg; Magnez: 352.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz ogółem: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1911.11 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 61.32 g; WW: 28.92 Por; Potas: 4602.58 mg; Wapń: 915.08 mg; Fosfor: 1557.88 mg; Żelazo: 16.65 mg; Magnez: 415.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 2.27 g; Sód: 475.67 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 51.06 g; WW: 26.16 Por; Potas: 3403.33 mg; Wapń: 285.21 mg; Fosfor: 718.05 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 241.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (d.papkowata) 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 60g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.53 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1570.81 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3721.53 mg; Wapń: 393.61 mg; Fosfor: 1051.45 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 286.39 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2007.98 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz ogółem: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 257.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1200.75 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 47.99 g; WW: 25.97 Por; Potas: 3285.29 mg; Wapń: 287.01 mg; Fosfor: 845.35 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 263.94 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 2.53 g; Sód: 577.67 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 62.14 g; WW: 28.52 Por; Potas: 3408.43 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 927.55 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 253.74 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1212.93 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3700.81 mg; Wapń: 303.88 mg; Fosfor: 880.49 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 294.97 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g ( ***SOJ***), Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 4.89 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Ogórek świeży b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Kw. tł. nasycone: 20.49 g; Sól: 5.65 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 2024-12-17 | 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 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 254.89 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.68 g; Sód: 305.23 mg; Błonnik: 23.52 g; W tym cukry: 49.26 g; WW: 25.65 Por; Potas: 3006.86 mg; Wapń: 238.18 mg; Fosfor: 618.54 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 217.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Biszkopty 40g ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.38 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.48 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.03 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1857.86 mg; Błonnik: 38.85 g; W tym cukry: 61.43 g; WW: 31.26 Por; Potas: 4135.08 mg; Wapń: 612.08 mg; Fosfor: 1237.88 mg; Żelazo: 15.40 mg; Magnez: 352.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Ogórek świeży 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz ogółem: 69.36 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; Kw. tł. nasycone: 24.48 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1911.11 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 61.32 g; WW: 28.92 Por; Potas: 4602.58 mg; Wapń: 915.08 mg; Fosfor: 1557.88 mg; Żelazo: 16.65 mg; Magnez: 415.99 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2075.26 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 259.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 2.27 g; Sód: 475.67 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 51.06 g; WW: 26.16 Por; Potas: 3403.33 mg; Wapń: 285.21 mg; Fosfor: 718.05 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 241.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-17** | **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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (d.papkowata) 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 60g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2665.53 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.52 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; Kw. tł. nasycone: 33.27 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1570.81 mg; Błonnik: 23.10 g; W tym cukry: 72.98 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3721.53 mg; Wapń: 393.61 mg; Fosfor: 1051.45 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 286.39 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2007.98 kcal; Białko ogółem: 72.84 g; Tłuszcz ogółem: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 257.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1200.75 mg; Błonnik: 17.99 g; W tym cukry: 47.99 g; WW: 25.97 Por; Potas: 3285.29 mg; Wapń: 287.01 mg; Fosfor: 845.35 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 263.94 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), 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 jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 68.82 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.24 g; Sól: 2.53 g; Sód: 577.67 mg; Błonnik: 23.09 g; W tym cukry: 62.14 g; WW: 28.52 Por; Potas: 3408.43 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 927.55 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 253.74 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2014.63 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 72.05 g; Węglowodany ogółem: 276.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1212.93 mg; Błonnik: 22.56 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3700.81 mg; Wapń: 303.88 mg; Fosfor: 880.49 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 294.97 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g ( ***SOJ***), Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2289.66 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 22.76 g; Sól: 4.89 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (***GLU, MLE***), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2376.36 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; Kw. tł. nasycone: 22.04 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1346.37 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.78 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; Kw. tł. nasycone: 20.94 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1347.92 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 66.03 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3627.33 mg; Wapń: 315.21 mg; Fosfor: 866.05 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 277.79 mg;

| wtorek 2024-12-17 | Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Ogórek świeży b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2364.12 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz ogółem: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Kw. tł. nasycone: 20.49 g; Sól: 5.65 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 2024-12-17 | 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 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Cukinia duszona na ciepło 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1944.78 kcal; Białko ogółem: 58.32 g; Tłuszcz ogółem: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 254.89 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 2.68 g; Sód: 305.23 mg; Błonnik: 23.52 g; W tym cukry: 49.26 g; WW: 25.65 Por; Potas: 3006.86 mg; Wapń: 238.18 mg; Fosfor: 618.54 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 217.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **wtorek 2024-12-17** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( ***GLU, MLE***), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 200g , Bułka kajzerka 3szt ( ***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), | |

**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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2235.00 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1352.66 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 69.27 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2898.34 mg; Wapń: 646.62 mg; Fosfor: 954.90 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 257.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1990.30 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1418.56 mg; Błonnik: 42.36 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3029.14 mg; Wapń: 654.52 mg; Fosfor: 1060.90 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 292.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 1.02 g; Sód: 277.09 mg; Błonnik: 28.70 g; W tym cukry: 28.56 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2741.38 mg; Wapń: 209.89 mg; Fosfor: 557.08 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 149.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem (d.papkowata) 100g (***MLE***), Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2143.26 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1135.39 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 43.11 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3261.68 mg; Wapń: 527.69 mg; Fosfor: 912.78 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 210.84 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Twaróg 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz ogółem: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1418.19 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 47.67 g; WW: 29.57 Por; Potas: 3454.48 mg; Wapń: 661.89 mg; Fosfor: 1219.88 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 227.34 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g ( ***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1906.59 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 2.80 g; Sód: 988.24 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 25.69 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2538.03 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 642.16 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 164.32 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2g (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1953.62 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Tłuszcz ogółem: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 0.89 g; Sód: 226.69 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 28.51 g; WW: 23.47 Por; Potas: 2714.38 mg; Wapń: 206.24 mg; Fosfor: 535.98 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 144.39 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz ogółem: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1142.24 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 31.64 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3057.07 mg; Wapń: 223.15 mg; Fosfor: 716.50 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 190.99 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorką wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2072.43 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1325.44 mg; Błonnik: 32.28 g; W tym cukry: 50.24 g; WW: 28.05 Por; Potas: 2189.81 mg; Wapń: 588.26 mg; Fosfor: 816.48 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 201.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| środa 2024-12-18 | 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***), 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1272.99 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 57.95 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3777.28 mg; Wapń: 573.94 mg; Fosfor: 980.48 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 236.14 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g ( ***JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1960.97 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 1.73 g; Sód: 220.14 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 28.64 g; WW: 24.74 Por; Potas: 2772.47 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 525.20 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 144.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2235.00 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1352.66 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 69.27 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2898.34 mg; Wapń: 646.62 mg; Fosfor: 954.90 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 257.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1990.30 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1418.56 mg; Błonnik: 42.36 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3029.14 mg; Wapń: 654.52 mg; Fosfor: 1060.90 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 292.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 1.02 g; Sód: 277.09 mg; Błonnik: 28.70 g; W tym cukry: 28.56 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2741.38 mg; Wapń: 209.89 mg; Fosfor: 557.08 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 149.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem (d.papkowata) 100g (***MLE***), Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2143.26 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1135.39 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 43.11 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3261.68 mg; Wapń: 527.69 mg; Fosfor: 912.78 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 210.84 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Twaróg 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz ogółem: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1418.19 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 47.67 g; WW: 29.57 Por; Potas: 3454.48 mg; Wapń: 661.89 mg; Fosfor: 1219.88 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 227.34 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g ( ***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1906.59 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 2.80 g; Sód: 988.24 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 25.69 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2538.03 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 642.16 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 164.32 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2g (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1953.62 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Tłuszcz ogółem: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 0.89 g; Sód: 226.69 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 28.51 g; WW: 23.47 Por; Potas: 2714.38 mg; Wapń: 206.24 mg; Fosfor: 535.98 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 144.39 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz ogółem: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1142.24 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 31.64 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3057.07 mg; Wapń: 223.15 mg; Fosfor: 716.50 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 190.99 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorką wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2072.43 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1325.44 mg; Błonnik: 32.28 g; W tym cukry: 50.24 g; WW: 28.05 Por; Potas: 2189.81 mg; Wapń: 588.26 mg; Fosfor: 816.48 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 201.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| środa 2024-12-18 | 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***), 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1272.99 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 57.95 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3777.28 mg; Wapń: 573.94 mg; Fosfor: 980.48 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 236.14 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g ( ***JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1960.97 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 1.73 g; Sód: 220.14 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 28.64 g; WW: 24.74 Por; Potas: 2772.47 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 525.20 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 144.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2235.00 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1352.66 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 69.27 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2898.34 mg; Wapń: 646.62 mg; Fosfor: 954.90 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 257.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1990.30 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1418.56 mg; Błonnik: 42.36 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3029.14 mg; Wapń: 654.52 mg; Fosfor: 1060.90 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 292.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 1.02 g; Sód: 277.09 mg; Błonnik: 28.70 g; W tym cukry: 28.56 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2741.38 mg; Wapń: 209.89 mg; Fosfor: 557.08 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 149.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem (d.papkowata) 100g (***MLE***), Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2143.26 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1135.39 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 43.11 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3261.68 mg; Wapń: 527.69 mg; Fosfor: 912.78 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 210.84 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Twaróg 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz ogółem: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1418.19 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 47.67 g; WW: 29.57 Por; Potas: 3454.48 mg; Wapń: 661.89 mg; Fosfor: 1219.88 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 227.34 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g ( ***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1906.59 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 2.80 g; Sód: 988.24 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 25.69 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2538.03 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 642.16 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 164.32 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2g (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1953.62 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Tłuszcz ogółem: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 0.89 g; Sód: 226.69 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 28.51 g; WW: 23.47 Por; Potas: 2714.38 mg; Wapń: 206.24 mg; Fosfor: 535.98 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 144.39 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz ogółem: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1142.24 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 31.64 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3057.07 mg; Wapń: 223.15 mg; Fosfor: 716.50 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 190.99 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorką wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2072.43 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1325.44 mg; Błonnik: 32.28 g; W tym cukry: 50.24 g; WW: 28.05 Por; Potas: 2189.81 mg; Wapń: 588.26 mg; Fosfor: 816.48 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 201.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| środa 2024-12-18 | 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***), 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1272.99 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 57.95 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3777.28 mg; Wapń: 573.94 mg; Fosfor: 980.48 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 236.14 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g ( ***JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1960.97 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 1.73 g; Sód: 220.14 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 28.64 g; WW: 24.74 Por; Potas: 2772.47 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 525.20 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 144.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2235.00 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1352.66 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 69.27 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2898.34 mg; Wapń: 646.62 mg; Fosfor: 954.90 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 257.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1990.30 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1418.56 mg; Błonnik: 42.36 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3029.14 mg; Wapń: 654.52 mg; Fosfor: 1060.90 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 292.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 1.02 g; Sód: 277.09 mg; Błonnik: 28.70 g; W tym cukry: 28.56 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2741.38 mg; Wapń: 209.89 mg; Fosfor: 557.08 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 149.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem (d.papkowata) 100g (***MLE***), Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2143.26 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1135.39 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 43.11 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3261.68 mg; Wapń: 527.69 mg; Fosfor: 912.78 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 210.84 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Twaróg 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz ogółem: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1418.19 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 47.67 g; WW: 29.57 Por; Potas: 3454.48 mg; Wapń: 661.89 mg; Fosfor: 1219.88 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 227.34 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g ( ***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1906.59 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 2.80 g; Sód: 988.24 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 25.69 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2538.03 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 642.16 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 164.32 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2g (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1953.62 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Tłuszcz ogółem: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 0.89 g; Sód: 226.69 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 28.51 g; WW: 23.47 Por; Potas: 2714.38 mg; Wapń: 206.24 mg; Fosfor: 535.98 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 144.39 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz ogółem: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1142.24 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 31.64 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3057.07 mg; Wapń: 223.15 mg; Fosfor: 716.50 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 190.99 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorką wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2072.43 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1325.44 mg; Błonnik: 32.28 g; W tym cukry: 50.24 g; WW: 28.05 Por; Potas: 2189.81 mg; Wapń: 588.26 mg; Fosfor: 816.48 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 201.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| środa 2024-12-18 | 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***), 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1272.99 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 57.95 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3777.28 mg; Wapń: 573.94 mg; Fosfor: 980.48 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 236.14 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g ( ***JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1960.97 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 1.73 g; Sód: 220.14 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 28.64 g; WW: 24.74 Por; Potas: 2772.47 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 525.20 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 144.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2235.00 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1352.66 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 69.27 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2898.34 mg; Wapń: 646.62 mg; Fosfor: 954.90 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 257.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1990.30 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1418.56 mg; Błonnik: 42.36 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3029.14 mg; Wapń: 654.52 mg; Fosfor: 1060.90 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 292.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 1.02 g; Sód: 277.09 mg; Błonnik: 28.70 g; W tym cukry: 28.56 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2741.38 mg; Wapń: 209.89 mg; Fosfor: 557.08 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 149.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem (d.papkowata) 100g (***MLE***), Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2143.26 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1135.39 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 43.11 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3261.68 mg; Wapń: 527.69 mg; Fosfor: 912.78 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 210.84 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Twaróg 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz ogółem: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1418.19 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 47.67 g; WW: 29.57 Por; Potas: 3454.48 mg; Wapń: 661.89 mg; Fosfor: 1219.88 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 227.34 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g ( ***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1906.59 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 2.80 g; Sód: 988.24 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 25.69 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2538.03 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 642.16 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 164.32 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2g (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1953.62 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Tłuszcz ogółem: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 0.89 g; Sód: 226.69 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 28.51 g; WW: 23.47 Por; Potas: 2714.38 mg; Wapń: 206.24 mg; Fosfor: 535.98 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 144.39 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz ogółem: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1142.24 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 31.64 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3057.07 mg; Wapń: 223.15 mg; Fosfor: 716.50 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 190.99 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorką wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2072.43 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1325.44 mg; Błonnik: 32.28 g; W tym cukry: 50.24 g; WW: 28.05 Por; Potas: 2189.81 mg; Wapń: 588.26 mg; Fosfor: 816.48 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 201.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| środa 2024-12-18 | 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***), 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1272.99 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 57.95 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3777.28 mg; Wapń: 573.94 mg; Fosfor: 980.48 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 236.14 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g ( ***JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1960.97 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 1.73 g; Sód: 220.14 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 28.64 g; WW: 24.74 Por; Potas: 2772.47 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 525.20 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 144.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2235.00 kcal; Białko ogółem: 63.46 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 317.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1352.66 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 69.27 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2898.34 mg; Wapń: 646.62 mg; Fosfor: 954.90 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 257.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1990.30 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1418.56 mg; Błonnik: 42.36 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 29.15 Por; Potas: 3029.14 mg; Wapń: 654.52 mg; Fosfor: 1060.90 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 292.31 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz ogółem: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 254.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 1.02 g; Sód: 277.09 mg; Błonnik: 28.70 g; W tym cukry: 28.56 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2741.38 mg; Wapń: 209.89 mg; Fosfor: 557.08 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 149.54 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-18** | **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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem (d.papkowata) 100g (***MLE***), Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2143.26 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; Kw. tł. nasycone: 13.21 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1135.39 mg; Błonnik: 27.08 g; W tym cukry: 43.11 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3261.68 mg; Wapń: 527.69 mg; Fosfor: 912.78 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 210.84 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g ( ***RYB***), Twaróg 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz ogółem: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; Kw. tł. nasycone: 33.80 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1418.19 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 47.67 g; WW: 29.57 Por; Potas: 3454.48 mg; Wapń: 661.89 mg; Fosfor: 1219.88 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 227.34 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2g ( ***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g ( ***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1906.59 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 248.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 2.80 g; Sód: 988.24 mg; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 25.69 g; WW: 25.06 Por; Potas: 2538.03 mg; Wapń: 198.01 mg; Fosfor: 642.16 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 164.32 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2g (***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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1953.62 kcal; Białko ogółem: 51.85 g; Tłuszcz ogółem: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 0.89 g; Sód: 226.69 mg; Błonnik: 27.98 g; W tym cukry: 28.51 g; WW: 23.47 Por; Potas: 2714.38 mg; Wapń: 206.24 mg; Fosfor: 535.98 mg; Żelazo: 6.41 mg; Magnez: 144.39 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2002.21 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz ogółem: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1142.24 mg; Błonnik: 25.81 g; W tym cukry: 31.64 g; WW: 27.81 Por; Potas: 3057.07 mg; Wapń: 223.15 mg; Fosfor: 716.50 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 190.99 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z cieciorką wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2072.43 kcal; Białko ogółem: 50.38 g; Tłuszcz ogółem: 57.08 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1325.44 mg; Błonnik: 32.28 g; W tym cukry: 50.24 g; WW: 28.05 Por; Potas: 2189.81 mg; Wapń: 588.26 mg; Fosfor: 816.48 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 201.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g ( ***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1135.43 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.53 mg;

| środa 2024-12-18 | 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 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2203.32 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 57.43 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1136.59 mg; Błonnik: 27.50 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3301.88 mg; Wapń: 534.89 mg; Fosfor: 919.08 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 213.54 mg;

| środa 2024-12-18 | 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***), 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 oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica ani drobiowa 30g ( ***SOJ***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2329.14 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1272.99 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 57.95 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3777.28 mg; Wapń: 573.94 mg; Fosfor: 980.48 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 236.14 mg;

| środa 2024-12-18 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (***RYB***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa dyniowa z ryżem b/ml 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g ( ***JAJ***), Ziemniaki 200g , Sałata z oliwą 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1960.97 kcal; Białko ogółem: 51.58 g; Tłuszcz ogółem: 85.10 g; Węglowodany ogółem: 245.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 1.73 g; Sód: 220.14 mg; Błonnik: 29.46 g; W tym cukry: 28.64 g; WW: 24.74 Por; Potas: 2772.47 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 525.20 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 144.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **środa 2024-12-18** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa dyniowa z ryżem 300ml ( ***MLE***), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 250g ( ***GLU***), Sałata z oliwą 100g , Kompot owocowy 250ml , | |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 683.94 kcal; Białko ogółem: 22.49 g; Tłuszcz ogółem: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 97.89 g; Kw. tł. nasycone: 3.19 g; Sól: 0.48 g; Sód: 190.59 mg; Błonnik: 10.15 g; W tym cukry: 19.95 g; WW: 9.78 Por; Potas: 880.83 mg; Wapń: 160.21 mg; Fosfor: 242.12 mg; Żelazo: 2.79 mg; Magnez: 52.80 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.86 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2344.38 mg; Błonnik: 35.42 g; W tym cukry: 60.14 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3046.09 mg; Wapń: 778.87 mg; Fosfor: 1368.76 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 364.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.89 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2387.88 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 53.16 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3028.59 mg; Wapń: 768.37 mg; Fosfor: 1404.76 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 380.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 1.32 g; Sód: 389.68 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 43.13 g; WW: 29.95 Por; Potas: 2194.25 mg; Wapń: 451.87 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 146.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń** | |
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 herbatnikamii 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 , |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# 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 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (d.papkowata) 300ml (***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem (d.papkowata) 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1161.33 mg; Błonnik: 17.03 g; W tym cukry: 67.35 g; WW: 32.96 Por; Potas: 2328.35 mg; Wapń: 478.62 mg; Fosfor: 878.52 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 173.01 mg;

| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 60g (***MLE***), Pasta z jajka 60g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***), Sałatka 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: 2567.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1239.67 mg; Błonnik: 18.59 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2722.99 mg; Wapń: 687.06 mg; Fosfor: 1235.55 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 208.84 mg;

| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 1972.75 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1026.68 mg; Błonnik: 16.58 g; W tym cukry: 33.13 g; WW: 25.45 Por; Potas: 1979.25 mg; Wapń: 169.87 mg; Fosfor: 630.47 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 138.81 mg;

| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2108.10 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 261.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 1.30 g; Sód: 381.18 mg; Błonnik: 21.14 g; W tym cukry: 42.98 g; WW: 26.25 Por; Potas: 2107.75 mg; Wapń: 439.87 mg; Fosfor: 697.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 132.81 mg;

| **czwartek 2024-12-19** | **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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g ( ***SOJ***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 4.98 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml ( ***GLU***), 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2307.88 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 30.65 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 40g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1353.72 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 54.18 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2684.53 mg; Wapń: 506.17 mg; Fosfor: 970.86 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 229.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.86 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2344.38 mg; Błonnik: 35.42 g; W tym cukry: 60.14 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3046.09 mg; Wapń: 778.87 mg; Fosfor: 1368.76 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 364.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 20g (***GLU, SOJ***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.89 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2387.88 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 53.16 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3028.59 mg; Wapń: 768.37 mg; Fosfor: 1404.76 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 380.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 1.32 g; Sód: 389.68 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 43.13 g; WW: 29.95 Por; Potas: 2194.25 mg; Wapń: 451.87 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 146.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 herbatnikamii 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (d.papkowata) 300ml (***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem (d.papkowata) 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1161.33 mg; Błonnik: 17.03 g; W tym cukry: 67.35 g; WW: 32.96 Por; Potas: 2328.35 mg; Wapń: 478.62 mg; Fosfor: 878.52 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 173.01 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 60g (***MLE***), Pasta z jajka 60g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***), Sałatka 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: 2567.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1239.67 mg; Błonnik: 18.59 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2722.99 mg; Wapń: 687.06 mg; Fosfor: 1235.55 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 208.84 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 1972.75 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1026.68 mg; Błonnik: 16.58 g; W tym cukry: 33.13 g; WW: 25.45 Por; Potas: 1979.25 mg; Wapń: 169.87 mg; Fosfor: 630.47 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 138.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2108.10 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 261.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 1.30 g; Sód: 381.18 mg; Błonnik: 21.14 g; W tym cukry: 42.98 g; WW: 26.25 Por; Potas: 2107.75 mg; Wapń: 439.87 mg; Fosfor: 697.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 132.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g ( ***SOJ***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 4.98 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml ( ***GLU***), 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2307.88 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 30.65 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 40g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1353.72 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 54.18 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2684.53 mg; Wapń: 506.17 mg; Fosfor: 970.86 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 229.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.86 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2344.38 mg; Błonnik: 35.42 g; W tym cukry: 60.14 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3046.09 mg; Wapń: 778.87 mg; Fosfor: 1368.76 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 364.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.89 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2387.88 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 53.16 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3028.59 mg; Wapń: 768.37 mg; Fosfor: 1404.76 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 380.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 1.32 g; Sód: 389.68 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 43.13 g; WW: 29.95 Por; Potas: 2194.25 mg; Wapń: 451.87 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 146.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 herbatnikamii 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (d.papkowata) 300ml (***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem (d.papkowata) 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1161.33 mg; Błonnik: 17.03 g; W tym cukry: 67.35 g; WW: 32.96 Por; Potas: 2328.35 mg; Wapń: 478.62 mg; Fosfor: 878.52 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 173.01 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 60g (***MLE***), Pasta z jajka 60g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***), Sałatka 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: 2567.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1239.67 mg; Błonnik: 18.59 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2722.99 mg; Wapń: 687.06 mg; Fosfor: 1235.55 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 208.84 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 1972.75 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1026.68 mg; Błonnik: 16.58 g; W tym cukry: 33.13 g; WW: 25.45 Por; Potas: 1979.25 mg; Wapń: 169.87 mg; Fosfor: 630.47 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 138.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2108.10 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 261.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 1.30 g; Sód: 381.18 mg; Błonnik: 21.14 g; W tym cukry: 42.98 g; WW: 26.25 Por; Potas: 2107.75 mg; Wapń: 439.87 mg; Fosfor: 697.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 132.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g ( ***SOJ***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 4.98 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml ( ***GLU***), 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2307.88 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 30.65 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 40g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1353.72 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 54.18 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2684.53 mg; Wapń: 506.17 mg; Fosfor: 970.86 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 229.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.86 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2344.38 mg; Błonnik: 35.42 g; W tym cukry: 60.14 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3046.09 mg; Wapń: 778.87 mg; Fosfor: 1368.76 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 364.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.89 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2387.88 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 53.16 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3028.59 mg; Wapń: 768.37 mg; Fosfor: 1404.76 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 380.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 1.32 g; Sód: 389.68 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 43.13 g; WW: 29.95 Por; Potas: 2194.25 mg; Wapń: 451.87 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 146.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 herbatnikamii 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (d.papkowata) 300ml (***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem (d.papkowata) 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1161.33 mg; Błonnik: 17.03 g; W tym cukry: 67.35 g; WW: 32.96 Por; Potas: 2328.35 mg; Wapń: 478.62 mg; Fosfor: 878.52 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 173.01 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 60g (***MLE***), Pasta z jajka 60g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***), Sałatka 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: 2567.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1239.67 mg; Błonnik: 18.59 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2722.99 mg; Wapń: 687.06 mg; Fosfor: 1235.55 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 208.84 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 1972.75 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1026.68 mg; Błonnik: 16.58 g; W tym cukry: 33.13 g; WW: 25.45 Por; Potas: 1979.25 mg; Wapń: 169.87 mg; Fosfor: 630.47 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 138.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2108.10 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 261.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 1.30 g; Sód: 381.18 mg; Błonnik: 21.14 g; W tym cukry: 42.98 g; WW: 26.25 Por; Potas: 2107.75 mg; Wapń: 439.87 mg; Fosfor: 697.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 132.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g ( ***SOJ***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 4.98 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2307.88 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 30.65 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 40g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1353.72 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 54.18 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2684.53 mg; Wapń: 506.17 mg; Fosfor: 970.86 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 229.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.86 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2344.38 mg; Błonnik: 35.42 g; W tym cukry: 60.14 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3046.09 mg; Wapń: 778.87 mg; Fosfor: 1368.76 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 364.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.89 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2387.88 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 53.16 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3028.59 mg; Wapń: 768.37 mg; Fosfor: 1404.76 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 380.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 1.32 g; Sód: 389.68 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 43.13 g; WW: 29.95 Por; Potas: 2194.25 mg; Wapń: 451.87 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 146.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 herbatnikamii 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (d.papkowata) 300ml (***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem (d.papkowata) 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1161.33 mg; Błonnik: 17.03 g; W tym cukry: 67.35 g; WW: 32.96 Por; Potas: 2328.35 mg; Wapń: 478.62 mg; Fosfor: 878.52 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 173.01 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 60g (***MLE***), Pasta z jajka 60g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***), Sałatka 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: 2567.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1239.67 mg; Błonnik: 18.59 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2722.99 mg; Wapń: 687.06 mg; Fosfor: 1235.55 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 208.84 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 1972.75 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1026.68 mg; Błonnik: 16.58 g; W tym cukry: 33.13 g; WW: 25.45 Por; Potas: 1979.25 mg; Wapń: 169.87 mg; Fosfor: 630.47 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 138.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2108.10 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 261.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 1.30 g; Sód: 381.18 mg; Błonnik: 21.14 g; W tym cukry: 42.98 g; WW: 26.25 Por; Potas: 2107.75 mg; Wapń: 439.87 mg; Fosfor: 697.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 132.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g ( ***SOJ***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 4.98 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml ( ***GLU***), 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2307.88 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 30.65 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 40g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1353.72 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 54.18 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2684.53 mg; Wapń: 506.17 mg; Fosfor: 970.86 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 229.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz ogółem: 71.22 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.86 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2344.38 mg; Błonnik: 35.42 g; W tym cukry: 60.14 g; WW: 33.88 Por; Potas: 3046.09 mg; Wapń: 778.87 mg; Fosfor: 1368.76 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 364.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 279.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.89 g; Sól: 7.04 g; Sód: 2387.88 mg; Błonnik: 40.47 g; W tym cukry: 53.16 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3028.59 mg; Wapń: 768.37 mg; Fosfor: 1404.76 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 380.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2274.75 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 1.32 g; Sód: 389.68 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 43.13 g; WW: 29.95 Por; Potas: 2194.25 mg; Wapń: 451.87 mg; Fosfor: 760.97 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 146.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 herbatnikamii 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (d.papkowata) 300ml (***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem (d.papkowata) 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Kisiel owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz ogółem: 62.60 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1161.33 mg; Błonnik: 17.03 g; W tym cukry: 67.35 g; WW: 32.96 Por; Potas: 2328.35 mg; Wapń: 478.62 mg; Fosfor: 878.52 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 173.01 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 60g (***MLE***), Pasta z jajka 60g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 100g (***MLE***), Sałatka 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: 2567.42 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1239.67 mg; Błonnik: 18.59 g; W tym cukry: 53.75 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2722.99 mg; Wapń: 687.06 mg; Fosfor: 1235.55 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 208.84 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 1972.75 kcal; Białko ogółem: 57.07 g; Tłuszcz ogółem: 57.70 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1026.68 mg; Błonnik: 16.58 g; W tym cukry: 33.13 g; WW: 25.45 Por; Potas: 1979.25 mg; Wapń: 169.87 mg; Fosfor: 630.47 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 138.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami 300ml , Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2108.10 kcal; Białko ogółem: 51.36 g; Tłuszcz ogółem: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 261.68 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 1.30 g; Sód: 381.18 mg; Błonnik: 21.14 g; W tym cukry: 42.98 g; WW: 26.25 Por; Potas: 2107.75 mg; Wapń: 439.87 mg; Fosfor: 697.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 132.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g ( ***SOJ***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2236.18 kcal; Białko ogółem: 65.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.78 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 4.98 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml ( ***GLU***), 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 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2316.75 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1146.98 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 31.55 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.80 mg;

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2307.88 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1147.68 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 45.53 g; WW: 30.65 Por; Potas: 2418.25 mg; Wapń: 481.87 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 182.81 mg;

| czwartek 2024-12-19 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( ***GLU, SOJ***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z twarogu i buraka 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 40g , | **Podwieczorek:** Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2331.51 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1353.72 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 54.18 g; WW: 29.71 Por; Potas: 2684.53 mg; Wapń: 506.17 mg; Fosfor: 970.86 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 229.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-19 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z warzywami (b/brokuła i kalafiora) z kurczakiem 300g , Sałata 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2010.19 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 81.99 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1181.91 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 33.16 g; WW: 26.45 Por; Potas: 2303.68 mg; Wapń: 153.33 mg; Fosfor: 774.86 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 176.17 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie<br>II Śniadanie** | **Obiad<br>Podwieczorek** | **Kolacja<br>Posiłek nocny** |
| **czwartek 2024-12-19** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml ( ***GLU***), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Bułka kajzerka 3szt ( ***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), | |

**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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2645.58 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1432.17 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 98.83 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4392.75 mg; Wapń: 605.08 mg; Fosfor: 1372.53 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 453.65 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1479.47 mg; Błonnik: 45.21 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3448.30 mg; Wapń: 569.44 mg; Fosfor: 1271.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 368.24 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Kw. tł. nasycone: 17.24 g; Sól: 2.17 g; Sód: 298.30 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 68.35 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2863.90 mg; Wapń: 191.48 mg; Fosfor: 463.42 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 204.64 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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***), |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|---|
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1293.75 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 87.06 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3699.25 mg; Wapń: 645.38 mg; Fosfor: 1229.57 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 326.39 mg;

| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1959.27 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 3.91 g; Sód: 993.72 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 62.93 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2698.88 mg; Wapń: 187.69 mg; Fosfor: 574.56 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 223.50 mg;

| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2208.52 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 2.45 g; Sód: 410.74 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 78.80 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3011.35 mg; Wapń: 480.24 mg; Fosfor: 661.57 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 209.53 mg;

| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1014.05 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 71.28 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3181.39 mg; Wapń: 206.73 mg; Fosfor: 590.85 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 245.29 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; Kw. tł. nasycone: 20.46 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1327.22 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.50 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3999.35 mg; Wapń: 568.74 mg; Fosfor: 1289.73 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.49 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| piątek 2024-12-20 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), 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 (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1290.70 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 32.16 Por; Potas: 2999.29 mg; Wapń: 530.69 mg; Fosfor: 952.35 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 255.22 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Sałatka 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: 1895.43 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.53 g; Sód: 140.18 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 28.40 Por; Potas: 2679.89 mg; Wapń: 157.49 mg; Fosfor: 356.55 mg; Żelazo: 4.90 mg; Magnez: 174.23 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2645.58 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1432.17 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 98.83 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4392.75 mg; Wapń: 605.08 mg; Fosfor: 1372.53 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 453.65 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1479.47 mg; Błonnik: 45.21 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3448.30 mg; Wapń: 569.44 mg; Fosfor: 1271.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 368.24 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Kw. tł. nasycone: 17.24 g; Sól: 2.17 g; Sód: 298.30 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 68.35 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2863.90 mg; Wapń: 191.48 mg; Fosfor: 463.42 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 204.64 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1293.75 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 87.06 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3699.25 mg; Wapń: 645.38 mg; Fosfor: 1229.57 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 326.39 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1959.27 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 3.91 g; Sód: 993.72 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 62.93 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2698.88 mg; Wapń: 187.69 mg; Fosfor: 574.56 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 223.50 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2208.52 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 2.45 g; Sód: 410.74 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 78.80 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3011.35 mg; Wapń: 480.24 mg; Fosfor: 661.57 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 209.53 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1014.05 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 71.28 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3181.39 mg; Wapń: 206.73 mg; Fosfor: 590.85 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 245.29 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (***GLU, JAJ***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; Kw. tł. nasycone: 20.46 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1327.22 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.50 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3999.35 mg; Wapń: 568.74 mg; Fosfor: 1289.73 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.49 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), 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 (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1290.70 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 32.16 Por; Potas: 2999.29 mg; Wapń: 530.69 mg; Fosfor: 952.35 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 255.22 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Sałatka 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: 1895.43 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.53 g; Sód: 140.18 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 28.40 Por; Potas: 2679.89 mg; Wapń: 157.49 mg; Fosfor: 356.55 mg; Żelazo: 4.90 mg; Magnez: 174.23 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2645.58 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1432.17 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 98.83 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4392.75 mg; Wapń: 605.08 mg; Fosfor: 1372.53 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 453.65 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1479.47 mg; Błonnik: 45.21 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3448.30 mg; Wapń: 569.44 mg; Fosfor: 1271.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 368.24 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Kw. tł. nasycone: 17.24 g; Sól: 2.17 g; Sód: 298.30 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 68.35 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2863.90 mg; Wapń: 191.48 mg; Fosfor: 463.42 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 204.64 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1293.75 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 87.06 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3699.25 mg; Wapń: 645.38 mg; Fosfor: 1229.57 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 326.39 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1959.27 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 3.91 g; Sód: 993.72 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 62.93 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2698.88 mg; Wapń: 187.69 mg; Fosfor: 574.56 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 223.50 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2208.52 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 2.45 g; Sód: 410.74 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 78.80 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3011.35 mg; Wapń: 480.24 mg; Fosfor: 661.57 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 209.53 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1014.05 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 71.28 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3181.39 mg; Wapń: 206.73 mg; Fosfor: 590.85 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 245.29 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (***GLU, JAJ***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; Kw. tł. nasycone: 20.46 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1327.22 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.50 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3999.35 mg; Wapń: 568.74 mg; Fosfor: 1289.73 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.49 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), 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 (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1290.70 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 32.16 Por; Potas: 2999.29 mg; Wapń: 530.69 mg; Fosfor: 952.35 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 255.22 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Sałatka 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: 1895.43 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.53 g; Sód: 140.18 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 28.40 Por; Potas: 2679.89 mg; Wapń: 157.49 mg; Fosfor: 356.55 mg; Żelazo: 4.90 mg; Magnez: 174.23 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2645.58 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1432.17 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 98.83 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4392.75 mg; Wapń: 605.08 mg; Fosfor: 1372.53 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 453.65 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1479.47 mg; Błonnik: 45.21 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3448.30 mg; Wapń: 569.44 mg; Fosfor: 1271.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 368.24 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Kw. tł. nasycone: 17.24 g; Sól: 2.17 g; Sód: 298.30 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 68.35 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2863.90 mg; Wapń: 191.48 mg; Fosfor: 463.42 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 204.64 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1293.75 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 87.06 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3699.25 mg; Wapń: 645.38 mg; Fosfor: 1229.57 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 326.39 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1959.27 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 3.91 g; Sód: 993.72 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 62.93 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2698.88 mg; Wapń: 187.69 mg; Fosfor: 574.56 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 223.50 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2208.52 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 2.45 g; Sód: 410.74 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 78.80 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3011.35 mg; Wapń: 480.24 mg; Fosfor: 661.57 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 209.53 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1014.05 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 71.28 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3181.39 mg; Wapń: 206.73 mg; Fosfor: 590.85 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 245.29 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (***GLU, JAJ***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; Kw. tł. nasycone: 20.46 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1327.22 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.50 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3999.35 mg; Wapń: 568.74 mg; Fosfor: 1289.73 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.49 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), 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 (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1290.70 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 32.16 Por; Potas: 2999.29 mg; Wapń: 530.69 mg; Fosfor: 952.35 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 255.22 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Sałatka 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: 1895.43 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.53 g; Sód: 140.18 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 28.40 Por; Potas: 2679.89 mg; Wapń: 157.49 mg; Fosfor: 356.55 mg; Żelazo: 4.90 mg; Magnez: 174.23 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2645.58 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1432.17 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 98.83 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4392.75 mg; Wapń: 605.08 mg; Fosfor: 1372.53 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 453.65 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1479.47 mg; Błonnik: 45.21 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3448.30 mg; Wapń: 569.44 mg; Fosfor: 1271.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 368.24 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Kw. tł. nasycone: 17.24 g; Sól: 2.17 g; Sód: 298.30 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 68.35 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2863.90 mg; Wapń: 191.48 mg; Fosfor: 463.42 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 204.64 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1293.75 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 87.06 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3699.25 mg; Wapń: 645.38 mg; Fosfor: 1229.57 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 326.39 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1959.27 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 3.91 g; Sód: 993.72 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 62.93 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2698.88 mg; Wapń: 187.69 mg; Fosfor: 574.56 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 223.50 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2208.52 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 2.45 g; Sód: 410.74 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 78.80 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3011.35 mg; Wapń: 480.24 mg; Fosfor: 661.57 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 209.53 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1014.05 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 71.28 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3181.39 mg; Wapń: 206.73 mg; Fosfor: 590.85 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 245.29 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (***GLU, JAJ***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; Kw. tł. nasycone: 20.46 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1327.22 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.50 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3999.35 mg; Wapń: 568.74 mg; Fosfor: 1289.73 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.49 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), 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 (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1290.70 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 32.16 Por; Potas: 2999.29 mg; Wapń: 530.69 mg; Fosfor: 952.35 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 255.22 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Sałatka 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: 1895.43 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.53 g; Sód: 140.18 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 28.40 Por; Potas: 2679.89 mg; Wapń: 157.49 mg; Fosfor: 356.55 mg; Żelazo: 4.90 mg; Magnez: 174.23 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2645.58 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 385.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.39 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1432.17 mg; Błonnik: 44.69 g; W tym cukry: 98.83 g; WW: 38.55 Por; Potas: 4392.75 mg; Wapń: 605.08 mg; Fosfor: 1372.53 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 453.65 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2127.90 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 308.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1479.47 mg; Błonnik: 45.21 g; W tym cukry: 58.66 g; WW: 30.77 Por; Potas: 3448.30 mg; Wapń: 569.44 mg; Fosfor: 1271.58 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 368.24 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2043.60 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.71 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Kw. tł. nasycone: 17.24 g; Sól: 2.17 g; Sód: 298.30 mg; Błonnik: 26.22 g; W tym cukry: 68.35 g; WW: 28.66 Por; Potas: 2863.90 mg; Wapń: 191.48 mg; Fosfor: 463.42 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 204.64 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 60g ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 60g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2559.80 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.65 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Kw. tł. nasycone: 27.33 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1293.75 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 87.06 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3699.25 mg; Wapń: 645.38 mg; Fosfor: 1229.57 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 326.39 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1959.27 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.10 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 3.91 g; Sód: 993.72 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 62.93 g; WW: 28.03 Por; Potas: 2698.88 mg; Wapń: 187.69 mg; Fosfor: 574.56 mg; Żelazo: 7.13 mg; Magnez: 223.50 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2208.52 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 2.45 g; Sód: 410.74 mg; Błonnik: 23.94 g; W tym cukry: 78.80 g; WW: 31.31 Por; Potas: 3011.35 mg; Wapń: 480.24 mg; Fosfor: 661.57 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 209.53 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1996.71 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz ogółem: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1014.05 mg; Błonnik: 23.33 g; W tym cukry: 71.28 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3181.39 mg; Wapń: 206.73 mg; Fosfor: 590.85 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 245.29 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (***GLU, JAJ***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Sałatka 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: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; Kw. tł. nasycone: 20.46 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1327.22 mg; Błonnik: 44.12 g; W tym cukry: 83.50 g; WW: 35.63 Por; Potas: 3999.35 mg; Wapń: 568.74 mg; Fosfor: 1289.73 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 417.49 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna b/soli 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos pomidorowy b/soli 60ml (***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem b/soli 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2344.70 kcal; Białko ogółem: 78.86 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Kw. tł. nasycone: 20.19 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1169.93 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.78 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka 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: 2195.90 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1170.55 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 83.31 g; WW: 33.92 Por; Potas: 3573.05 mg; Wapń: 540.38 mg; Fosfor: 977.97 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 315.79 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-20 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), 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 (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 46.96 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1290.70 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 32.16 Por; Potas: 2999.29 mg; Wapń: 530.69 mg; Fosfor: 952.35 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 255.22 mg;

| piątek 2024-12-20 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Rukola 30g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 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***), Sałatka 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: 1895.43 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz ogółem: 62.42 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.53 g; Sód: 140.18 mg; Błonnik: 24.57 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 28.40 Por; Potas: 2679.89 mg; Wapń: 157.49 mg; Fosfor: 356.55 mg; Żelazo: 4.90 mg; Magnez: 174.23 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie<br>II Śniadanie** | **Obiad<br>Podwieczorek** | **Kolacja<br>Posiłek nocny** |
| **piątek 2024-12-20** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kasza jęczmienna 200g ( ***GLU***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (***MLE***), Bułka kajzerka 3szt ( ***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), | |

**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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 7.98 g; Sód: 2501.51 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 78.19 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3448.29 mg; Wapń: 943.35 mg; Fosfor: 1343.01 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 332.71 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g ( ***GLU, JAJ***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2251.28 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2543.00 mg; Błonnik: 41.77 g; W tym cukry: 47.59 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3464.18 mg; Wapń: 953.00 mg; Fosfor: 1466.38 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 422.61 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 49.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 259.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 2.46 g; Sód: 402.73 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 26.09 Por; Potas: 2483.55 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 534.54 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 160.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **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 , |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# 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 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (d.papkowata) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g (***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1255.84 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2787.25 mg; Wapń: 527.77 mg; Fosfor: 853.34 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 202.83 mg;

| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica 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: 2757.38 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.36 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1436.46 mg; Błonnik: 20.90 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 35.72 Por; Potas: 3396.48 mg; Wapń: 798.57 mg; Fosfor: 1260.07 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 263.90 mg;

| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 20.27 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1251.76 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2643.43 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 842.63 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 198.75 mg;

| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g ( ***JAJ***), Ryż na sypko 200g , 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 1965.53 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz ogółem: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 2.43 g; Sód: 351.93 mg; Błonnik: 22.10 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2446.01 mg; Wapń: 261.19 mg; Fosfor: 507.61 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 154.06 mg;

| **sobota 2024-12-21** | **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 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , 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: 1876.44 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.98 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 58.85 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2804.00 mg; Wapń: 293.87 mg; Fosfor: 645.04 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 204.29 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2302.11 mg; Błonnik: 32.18 g; W tym cukry: 73.10 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2903.85 mg; Wapń: 913.89 mg; Fosfor: 1090.28 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 284.12 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2469.59 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz ogółem: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.93 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 43.34 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3319.95 mg; Wapń: 659.90 mg; Fosfor: 1072.34 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 310.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | 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: 1781.84 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.10 g; Sól: 2.92 g; Sód: 194.58 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 25.67 Por; Potas: 2553.00 mg; Wapń: 260.22 mg; Fosfor: 475.94 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 163.14 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 7.98 g; Sód: 2501.51 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 78.19 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3448.29 mg; Wapń: 943.35 mg; Fosfor: 1343.01 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 332.71 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g ( ***GLU, JAJ***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2251.28 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2543.00 mg; Błonnik: 41.77 g; W tym cukry: 47.59 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3464.18 mg; Wapń: 953.00 mg; Fosfor: 1466.38 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 422.61 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 49.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 259.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 2.46 g; Sód: 402.73 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 26.09 Por; Potas: 2483.55 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 534.54 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 160.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (d.papkowata) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g (***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1255.84 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2787.25 mg; Wapń: 527.77 mg; Fosfor: 853.34 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 202.83 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica 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: 2757.38 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.36 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1436.46 mg; Błonnik: 20.90 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 35.72 Por; Potas: 3396.48 mg; Wapń: 798.57 mg; Fosfor: 1260.07 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 263.90 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 20.27 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1251.76 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2643.43 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 842.63 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 198.75 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g ( ***JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 1965.53 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz ogółem: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 2.43 g; Sód: 351.93 mg; Błonnik: 22.10 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2446.01 mg; Wapń: 261.19 mg; Fosfor: 507.61 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 154.06 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka 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: 1876.44 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.98 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 58.85 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2804.00 mg; Wapń: 293.87 mg; Fosfor: 645.04 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 204.29 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2302.11 mg; Błonnik: 32.18 g; W tym cukry: 73.10 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2903.85 mg; Wapń: 913.89 mg; Fosfor: 1090.28 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 284.12 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2469.59 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz ogółem: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.93 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 43.34 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3319.95 mg; Wapń: 659.90 mg; Fosfor: 1072.34 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 310.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | 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: 1781.84 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.10 g; Sól: 2.92 g; Sód: 194.58 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 25.67 Por; Potas: 2553.00 mg; Wapń: 260.22 mg; Fosfor: 475.94 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 163.14 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 7.98 g; Sód: 2501.51 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 78.19 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3448.29 mg; Wapń: 943.35 mg; Fosfor: 1343.01 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 332.71 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g ( ***GLU, JAJ***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2251.28 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2543.00 mg; Błonnik: 41.77 g; W tym cukry: 47.59 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3464.18 mg; Wapń: 953.00 mg; Fosfor: 1466.38 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 422.61 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 49.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 259.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 2.46 g; Sód: 402.73 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 26.09 Por; Potas: 2483.55 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 534.54 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 160.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (d.papkowata) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g (***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1255.84 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2787.25 mg; Wapń: 527.77 mg; Fosfor: 853.34 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 202.83 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica 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: 2757.38 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.36 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1436.46 mg; Błonnik: 20.90 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 35.72 Por; Potas: 3396.48 mg; Wapń: 798.57 mg; Fosfor: 1260.07 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 263.90 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 20.27 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1251.76 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2643.43 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 842.63 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 198.75 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g ( ***JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 1965.53 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz ogółem: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 2.43 g; Sód: 351.93 mg; Błonnik: 22.10 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2446.01 mg; Wapń: 261.19 mg; Fosfor: 507.61 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 154.06 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka 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: 1876.44 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.98 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 58.85 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2804.00 mg; Wapń: 293.87 mg; Fosfor: 645.04 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 204.29 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2302.11 mg; Błonnik: 32.18 g; W tym cukry: 73.10 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2903.85 mg; Wapń: 913.89 mg; Fosfor: 1090.28 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 284.12 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2469.59 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz ogółem: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.93 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 43.34 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3319.95 mg; Wapń: 659.90 mg; Fosfor: 1072.34 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 310.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | 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: 1781.84 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.10 g; Sól: 2.92 g; Sód: 194.58 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 25.67 Por; Potas: 2553.00 mg; Wapń: 260.22 mg; Fosfor: 475.94 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 163.14 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 7.98 g; Sód: 2501.51 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 78.19 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3448.29 mg; Wapń: 943.35 mg; Fosfor: 1343.01 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 332.71 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g ( ***GLU, JAJ***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2251.28 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2543.00 mg; Błonnik: 41.77 g; W tym cukry: 47.59 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3464.18 mg; Wapń: 953.00 mg; Fosfor: 1466.38 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 422.61 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 49.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 259.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 2.46 g; Sód: 402.73 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 26.09 Por; Potas: 2483.55 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 534.54 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 160.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (d.papkowata) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g (***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1255.84 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2787.25 mg; Wapń: 527.77 mg; Fosfor: 853.34 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 202.83 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica 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: 2757.38 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.36 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1436.46 mg; Błonnik: 20.90 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 35.72 Por; Potas: 3396.48 mg; Wapń: 798.57 mg; Fosfor: 1260.07 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 263.90 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 20.27 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1251.76 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2643.43 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 842.63 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 198.75 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g ( ***JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 1965.53 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz ogółem: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 2.43 g; Sód: 351.93 mg; Błonnik: 22.10 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2446.01 mg; Wapń: 261.19 mg; Fosfor: 507.61 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 154.06 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka 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: 1876.44 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.98 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 58.85 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2804.00 mg; Wapń: 293.87 mg; Fosfor: 645.04 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 204.29 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2302.11 mg; Błonnik: 32.18 g; W tym cukry: 73.10 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2903.85 mg; Wapń: 913.89 mg; Fosfor: 1090.28 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 284.12 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2469.59 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz ogółem: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.93 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 43.34 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3319.95 mg; Wapń: 659.90 mg; Fosfor: 1072.34 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 310.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | 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: 1781.84 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.10 g; Sól: 2.92 g; Sód: 194.58 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 25.67 Por; Potas: 2553.00 mg; Wapń: 260.22 mg; Fosfor: 475.94 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 163.14 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 7.98 g; Sód: 2501.51 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 78.19 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3448.29 mg; Wapń: 943.35 mg; Fosfor: 1343.01 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 332.71 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g ( ***GLU, JAJ***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2251.28 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2543.00 mg; Błonnik: 41.77 g; W tym cukry: 47.59 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3464.18 mg; Wapń: 953.00 mg; Fosfor: 1466.38 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 422.61 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 49.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 259.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 2.46 g; Sód: 402.73 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 26.09 Por; Potas: 2483.55 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 534.54 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 160.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (d.papkowata) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g (***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1255.84 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2787.25 mg; Wapń: 527.77 mg; Fosfor: 853.34 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 202.83 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica 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: 2757.38 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.36 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1436.46 mg; Błonnik: 20.90 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 35.72 Por; Potas: 3396.48 mg; Wapń: 798.57 mg; Fosfor: 1260.07 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 263.90 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 20.27 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1251.76 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2643.43 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 842.63 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 198.75 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g ( ***JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 1965.53 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz ogółem: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 2.43 g; Sód: 351.93 mg; Błonnik: 22.10 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2446.01 mg; Wapń: 261.19 mg; Fosfor: 507.61 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 154.06 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka 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: 1876.44 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.98 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 58.85 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2804.00 mg; Wapń: 293.87 mg; Fosfor: 645.04 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 204.29 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2302.11 mg; Błonnik: 32.18 g; W tym cukry: 73.10 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2903.85 mg; Wapń: 913.89 mg; Fosfor: 1090.28 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 284.12 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2469.59 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz ogółem: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.93 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 43.34 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3319.95 mg; Wapń: 659.90 mg; Fosfor: 1072.34 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 310.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | 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: 1781.84 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.10 g; Sól: 2.92 g; Sód: 194.58 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 25.67 Por; Potas: 2553.00 mg; Wapń: 260.22 mg; Fosfor: 475.94 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 163.14 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2729.90 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; Kw. tł. nasycone: 24.07 g; Sól: 7.98 g; Sód: 2501.51 mg; Błonnik: 33.88 g; W tym cukry: 78.19 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3448.29 mg; Wapń: 943.35 mg; Fosfor: 1343.01 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 332.71 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet mielony smażony 80g ( ***GLU, JAJ***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2251.28 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz ogółem: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.25 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2543.00 mg; Błonnik: 41.77 g; W tym cukry: 47.59 g; WW: 28.86 Por; Potas: 3464.18 mg; Wapń: 953.00 mg; Fosfor: 1466.38 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 422.61 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-21** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.97 kcal; Białko ogółem: 49.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 259.20 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 2.46 g; Sód: 402.73 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 26.09 Por; Potas: 2483.55 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 534.54 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 160.44 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (d.papkowata) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g (***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz ogółem: 58.64 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1255.84 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 63.28 g; WW: 31.18 Por; Potas: 2787.25 mg; Wapń: 527.77 mg; Fosfor: 853.34 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 202.83 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica 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: 2757.38 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz ogółem: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.36 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1436.46 mg; Błonnik: 20.90 g; W tym cukry: 73.31 g; WW: 35.72 Por; Potas: 3396.48 mg; Wapń: 798.57 mg; Fosfor: 1260.07 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 263.90 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2258.18 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.04 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; Kw. tł. nasycone: 20.27 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1251.76 mg; Błonnik: 18.40 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 29.98 Por; Potas: 2643.43 mg; Wapń: 523.18 mg; Fosfor: 842.63 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 198.75 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g ( ***JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 1965.53 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz ogółem: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 2.43 g; Sód: 351.93 mg; Błonnik: 22.10 g; W tym cukry: 50.95 g; WW: 25.01 Por; Potas: 2446.01 mg; Wapń: 261.19 mg; Fosfor: 507.61 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 154.06 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Sałatka z buraków i jablka 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: 1876.44 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.68 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1002.98 mg; Błonnik: 20.40 g; W tym cukry: 58.85 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2804.00 mg; Wapń: 293.87 mg; Fosfor: 645.04 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 204.29 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, 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 razowy 50g ( ***GLU***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 64.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2302.11 mg; Błonnik: 32.18 g; W tym cukry: 73.10 g; WW: 31.91 Por; Potas: 2903.85 mg; Wapń: 913.89 mg; Fosfor: 1090.28 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 284.12 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-21 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2337.47 kcal; Białko ogółem: 75.91 g; Tłuszcz ogółem: 58.88 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; Kw. tł. nasycone: 21.95 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.36 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 224.43 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 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: 2188.67 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.24 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; Kw. tł. nasycone: 20.85 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1262.23 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 65.68 g; WW: 32.02 Por; Potas: 3044.05 mg; Wapń: 591.37 mg; Fosfor: 896.54 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 224.44 mg;

| sobota 2024-12-21 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Cykoria 30g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 100g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 30g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 30g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2469.59 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz ogółem: 84.55 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; Kw. tł. nasycone: 38.57 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1627.93 mg; Błonnik: 27.77 g; W tym cukry: 43.34 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3319.95 mg; Wapń: 659.90 mg; Fosfor: 1072.34 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 310.81 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-21 | 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 30g , | 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: 1781.84 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.10 g; Sól: 2.92 g; Sód: 194.58 mg; Błonnik: 23.48 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 25.67 Por; Potas: 2553.00 mg; Wapń: 260.22 mg; Fosfor: 475.94 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 163.14 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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***), 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 , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2779.85 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1603.15 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 88.86 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4077.48 mg; Wapń: 607.32 mg; Fosfor: 1281.83 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 321.59 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (***SOJ, 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 b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1655.95 mg; Błonnik: 44.88 g; W tym cukry: 53.13 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4153.43 mg; Wapń: 606.72 mg; Fosfor: 1339.58 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 350.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko pieczone 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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***), 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 10g 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: 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.41 g; Sól: 1.55 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 2024-12-22** | **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 ( ***MLE***), | 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 masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Sok owocowy 200ml , |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko gotowane na parze (d.papkowata) 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g ( ***SEL, S02***), Marchewka duszona (d.papkowata) 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 400ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 60g ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2883.35 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.52 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 5.37 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 3.44 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 1.80 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 2024-12-22** | **Jadłospis 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 , Szynka 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 10g 2szt ( ***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***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera 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 10g 2szt (***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: 2600.71 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz ogółem: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; Kw. tł. nasycone: 22.20 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1457.85 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 90.61 g; WW: 37.72 Por; Potas: 3914.18 mg; Wapń: 604.50 mg; Fosfor: 1070.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 293.95 mg;

| niedziela 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | 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 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 10g 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: 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 2024-12-22 | 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***), Polędwica 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 selera 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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***), 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 , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2779.85 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1603.15 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 88.86 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4077.48 mg; Wapń: 607.32 mg; Fosfor: 1281.83 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 321.59 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (***SOJ, 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 b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1655.95 mg; Błonnik: 44.88 g; W tym cukry: 53.13 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4153.43 mg; Wapń: 606.72 mg; Fosfor: 1339.58 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 350.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko pieczone 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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***), 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 10g 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: 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.41 g; Sól: 1.55 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 ( ***MLE***), | 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 masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko gotowane na parze (d.papkowata) 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g ( ***SEL, S02***), Marchewka duszona (d.papkowata) 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 400ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 60g ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2883.35 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.52 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 5.37 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 3.44 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 1.80 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 2024-12-22 | Jadłospis 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 , Szynka 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 10g 2szt ( ***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***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera 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 10g 2szt (***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: 2600.71 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz ogółem: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; Kw. tł. nasycone: 22.20 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1457.85 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 90.61 g; WW: 37.72 Por; Potas: 3914.18 mg; Wapń: 604.50 mg; Fosfor: 1070.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 293.95 mg;

| niedziela 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | 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 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 10g 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: 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 2024-12-22 | 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***), Polędwica 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 selera 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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***), 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 , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2779.85 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1603.15 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 88.86 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4077.48 mg; Wapń: 607.32 mg; Fosfor: 1281.83 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 321.59 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (***SOJ, 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 b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1655.95 mg; Błonnik: 44.88 g; W tym cukry: 53.13 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4153.43 mg; Wapń: 606.72 mg; Fosfor: 1339.58 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 350.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko pieczone 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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***), 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 10g 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: 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.41 g; Sól: 1.55 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 ( ***MLE***), | 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 masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko gotowane na parze (d.papkowata) 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g ( ***SEL, S02***), Marchewka duszona (d.papkowata) 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 400ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 60g ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2883.35 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.52 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 5.37 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 3.44 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 1.80 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 2024-12-22 | Jadłospis 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 , Szynka 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 10g 2szt ( ***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***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera 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 10g 2szt (***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: 2600.71 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz ogółem: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; Kw. tł. nasycone: 22.20 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1457.85 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 90.61 g; WW: 37.72 Por; Potas: 3914.18 mg; Wapń: 604.50 mg; Fosfor: 1070.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 293.95 mg;

| niedziela 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | 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 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 10g 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: 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 2024-12-22 | 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***), Polędwica 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 selera 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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***), 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 , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2779.85 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1603.15 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 88.86 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4077.48 mg; Wapń: 607.32 mg; Fosfor: 1281.83 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 321.59 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (***SOJ, 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 b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1655.95 mg; Błonnik: 44.88 g; W tym cukry: 53.13 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4153.43 mg; Wapń: 606.72 mg; Fosfor: 1339.58 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 350.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko pieczone 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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***), 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 10g 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: 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.41 g; Sól: 1.55 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 ( ***MLE***), | 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 masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko gotowane na parze (d.papkowata) 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g ( ***SEL, S02***), Marchewka duszona (d.papkowata) 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 400ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 60g ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2883.35 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.52 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 5.37 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 3.44 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 1.80 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 2024-12-22 | Jadłospis 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 , Szynka 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 10g 2szt ( ***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***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera 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 10g 2szt (***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: 2600.71 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz ogółem: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; Kw. tł. nasycone: 22.20 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1457.85 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 90.61 g; WW: 37.72 Por; Potas: 3914.18 mg; Wapń: 604.50 mg; Fosfor: 1070.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 293.95 mg;

| niedziela 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | 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 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 10g 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: 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 2024-12-22 | 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***), Polędwica 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 selera 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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***), 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 , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2779.85 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1603.15 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 88.86 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4077.48 mg; Wapń: 607.32 mg; Fosfor: 1281.83 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 321.59 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (***SOJ, 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 b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1655.95 mg; Błonnik: 44.88 g; W tym cukry: 53.13 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4153.43 mg; Wapń: 606.72 mg; Fosfor: 1339.58 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 350.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko pieczone 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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***), 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 10g 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: 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.41 g; Sól: 1.55 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 ( ***MLE***), | 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 masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko gotowane na parze (d.papkowata) 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g ( ***SEL, S02***), Marchewka duszona (d.papkowata) 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 400ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 60g ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2883.35 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.52 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 5.37 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 3.44 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 1.80 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 2024-12-22 | Jadłospis 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 , Szynka 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 10g 2szt ( ***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***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera 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 10g 2szt (***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: 2600.71 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz ogółem: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; Kw. tł. nasycone: 22.20 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1457.85 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 90.61 g; WW: 37.72 Por; Potas: 3914.18 mg; Wapń: 604.50 mg; Fosfor: 1070.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 293.95 mg;

| niedziela 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | 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 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 10g 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: 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 2024-12-22 | 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***), Polędwica 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 selera 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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***), 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 , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2779.85 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; Kw. tł. nasycone: 25.10 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1603.15 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 88.86 g; WW: 37.96 Por; Potas: 4077.48 mg; Wapń: 607.32 mg; Fosfor: 1281.83 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 321.59 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Polędwica sopocka wieprzowa 20g (***SOJ, 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 b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 295.56 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1655.95 mg; Błonnik: 44.88 g; W tym cukry: 53.13 g; WW: 29.51 Por; Potas: 4153.43 mg; Wapń: 606.72 mg; Fosfor: 1339.58 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 350.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko pieczone 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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***), 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 10g 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: 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 2024-12-22** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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: 2296.57 kcal; Białko ogółem: 48.80 g; Tłuszcz ogółem: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; Kw. tł. nasycone: 21.41 g; Sól: 1.55 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 ( ***MLE***), | 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 masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g ( ***JAJ, GOR***), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Udko gotowane na parze (d.papkowata) 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g ( ***SEL, S02***), Marchewka duszona (d.papkowata) 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.74 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 400ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 60g ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2883.35 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz ogółem: 99.52 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.35 g; Sól: 5.37 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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 10g 2szt ( ***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: 2298.88 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 69.80 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 3.44 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***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: 2487.97 kcal; Białko ogółem: 53.88 g; Tłuszcz ogółem: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 1.80 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 2024-12-22 | Jadłospis 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 , Szynka 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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 10g 2szt ( ***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***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera 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 10g 2szt (***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: 2600.71 kcal; Białko ogółem: 60.98 g; Tłuszcz ogółem: 73.20 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; Kw. tł. nasycone: 22.20 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1457.85 mg; Błonnik: 40.51 g; W tym cukry: 90.61 g; WW: 37.72 Por; Potas: 3914.18 mg; Wapń: 604.50 mg; Fosfor: 1070.55 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 293.95 mg;

| niedziela 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-22 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***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 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 10g 2szt ( ***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: 2586.47 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz ogółem: 74.65 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 3.73 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 2024-12-22 | 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 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 10g 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: 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 2024-12-22 | 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***), Polędwica 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 selera 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-22 | 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***), Sałata masłowa 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2405.63 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2010.83 mg; Błonnik: 38.93 g; W tym cukry: 68.46 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3982.10 mg; Wapń: 669.76 mg; Fosfor: 1422.99 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 372.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2057.23 mg; Błonnik: 44.43 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 31.76 Por; Potas: 4010.40 mg; Wapń: 660.66 mg; Fosfor: 1464.49 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 391.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1764.69 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz ogółem: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 1.67 g; Sód: 273.72 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 27.42 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2559.63 mg; Wapń: 245.36 mg; Fosfor: 742.67 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 157.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **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:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2638.58 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz ogółem: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.49 g; Sól: 1.62 g; Sód: 576.56 mg; Błonnik: 21.21 g; W tym cukry: 73.78 g; WW: 35.51 Por; Potas: 4275.55 mg; Wapń: 675.51 mg; Fosfor: 1401.18 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 313.24 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1141.55 mg; Błonnik: 23.42 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3068.67 mg; Wapń: 555.22 mg; Fosfor: 1136.36 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 224.59 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 80g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1210.65 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3414.17 mg; Wapń: 728.96 mg; Fosfor: 1352.81 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 255.30 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa ziemniaczana 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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1776.58 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1004.29 mg; Błonnik: 19.31 g; W tym cukry: 25.28 g; WW: 25.38 Por; Potas: 2337.90 mg; Wapń: 216.90 mg; Fosfor: 824.71 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 166.82 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2039.42 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 2.05 g; Sód: 386.00 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 27.88 Por; Potas: 2897.02 mg; Wapń: 543.25 mg; Fosfor: 947.45 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 184.92 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1890.26 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1119.22 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 28.21 g; WW: 27.61 Por; Potas: 2757.23 mg; Wapń: 220.66 mg; Fosfor: 806.97 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 193.33 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z cieciorką 200g (***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.35 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1748.95 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 49.15 g; WW: 33.34 Por; Potas: 3038.39 mg; Wapń: 586.74 mg; Fosfor: 1064.85 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 292.54 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy 200ml , | **Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g , | **Posiłek nocny:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz ogółem: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 443.54 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 65.80 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4487.90 mg; Wapń: 188.24 mg; Fosfor: 1380.72 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 295.48 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1253.82 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3171.63 mg; Wapń: 572.76 mg; Fosfor: 1107.27 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 228.43 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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 , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1803.74 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz ogółem: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.54 g; Sód: 247.30 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 25.39 g; WW: 24.95 Por; Potas: 2484.52 mg; Wapń: 184.05 mg; Fosfor: 626.55 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 149.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2405.63 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2010.83 mg; Błonnik: 38.93 g; W tym cukry: 68.46 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3982.10 mg; Wapń: 669.76 mg; Fosfor: 1422.99 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 372.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2057.23 mg; Błonnik: 44.43 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 31.76 Por; Potas: 4010.40 mg; Wapń: 660.66 mg; Fosfor: 1464.49 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 391.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1764.69 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz ogółem: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 1.67 g; Sód: 273.72 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 27.42 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2559.63 mg; Wapń: 245.36 mg; Fosfor: 742.67 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 157.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **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:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2638.58 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz ogółem: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.49 g; Sól: 1.62 g; Sód: 576.56 mg; Błonnik: 21.21 g; W tym cukry: 73.78 g; WW: 35.51 Por; Potas: 4275.55 mg; Wapń: 675.51 mg; Fosfor: 1401.18 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 313.24 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1141.55 mg; Błonnik: 23.42 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3068.67 mg; Wapń: 555.22 mg; Fosfor: 1136.36 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 224.59 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 80g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1210.65 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3414.17 mg; Wapń: 728.96 mg; Fosfor: 1352.81 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 255.30 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa ziemniaczana 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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1776.58 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1004.29 mg; Błonnik: 19.31 g; W tym cukry: 25.28 g; WW: 25.38 Por; Potas: 2337.90 mg; Wapń: 216.90 mg; Fosfor: 824.71 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 166.82 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2039.42 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 2.05 g; Sód: 386.00 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 27.88 Por; Potas: 2897.02 mg; Wapń: 543.25 mg; Fosfor: 947.45 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 184.92 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1890.26 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1119.22 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 28.21 g; WW: 27.61 Por; Potas: 2757.23 mg; Wapń: 220.66 mg; Fosfor: 806.97 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 193.33 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z cieciorką 200g (***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.35 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1748.95 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 49.15 g; WW: 33.34 Por; Potas: 3038.39 mg; Wapń: 586.74 mg; Fosfor: 1064.85 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 292.54 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy 200ml , | **Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g , | **Posiłek nocny:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz ogółem: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 443.54 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 65.80 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4487.90 mg; Wapń: 188.24 mg; Fosfor: 1380.72 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 295.48 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1253.82 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3171.63 mg; Wapń: 572.76 mg; Fosfor: 1107.27 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 228.43 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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 , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1803.74 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz ogółem: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.54 g; Sód: 247.30 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 25.39 g; WW: 24.95 Por; Potas: 2484.52 mg; Wapń: 184.05 mg; Fosfor: 626.55 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 149.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2405.63 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2010.83 mg; Błonnik: 38.93 g; W tym cukry: 68.46 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3982.10 mg; Wapń: 669.76 mg; Fosfor: 1422.99 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 372.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2057.23 mg; Błonnik: 44.43 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 31.76 Por; Potas: 4010.40 mg; Wapń: 660.66 mg; Fosfor: 1464.49 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 391.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1764.69 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz ogółem: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 1.67 g; Sód: 273.72 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 27.42 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2559.63 mg; Wapń: 245.36 mg; Fosfor: 742.67 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 157.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **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:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2638.58 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz ogółem: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.49 g; Sól: 1.62 g; Sód: 576.56 mg; Błonnik: 21.21 g; W tym cukry: 73.78 g; WW: 35.51 Por; Potas: 4275.55 mg; Wapń: 675.51 mg; Fosfor: 1401.18 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 313.24 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1141.55 mg; Błonnik: 23.42 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3068.67 mg; Wapń: 555.22 mg; Fosfor: 1136.36 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 224.59 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 80g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1210.65 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3414.17 mg; Wapń: 728.96 mg; Fosfor: 1352.81 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 255.30 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa ziemniaczana 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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1776.58 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1004.29 mg; Błonnik: 19.31 g; W tym cukry: 25.28 g; WW: 25.38 Por; Potas: 2337.90 mg; Wapń: 216.90 mg; Fosfor: 824.71 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 166.82 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2039.42 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 2.05 g; Sód: 386.00 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 27.88 Por; Potas: 2897.02 mg; Wapń: 543.25 mg; Fosfor: 947.45 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 184.92 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1890.26 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1119.22 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 28.21 g; WW: 27.61 Por; Potas: 2757.23 mg; Wapń: 220.66 mg; Fosfor: 806.97 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 193.33 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z cieciorką 200g (***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.35 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1748.95 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 49.15 g; WW: 33.34 Por; Potas: 3038.39 mg; Wapń: 586.74 mg; Fosfor: 1064.85 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 292.54 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy 200ml , | **Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g , | **Posiłek nocny:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz ogółem: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 443.54 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 65.80 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4487.90 mg; Wapń: 188.24 mg; Fosfor: 1380.72 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 295.48 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1253.82 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3171.63 mg; Wapń: 572.76 mg; Fosfor: 1107.27 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 228.43 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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 , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1803.74 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz ogółem: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.54 g; Sód: 247.30 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 25.39 g; WW: 24.95 Por; Potas: 2484.52 mg; Wapń: 184.05 mg; Fosfor: 626.55 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 149.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2405.63 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2010.83 mg; Błonnik: 38.93 g; W tym cukry: 68.46 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3982.10 mg; Wapń: 669.76 mg; Fosfor: 1422.99 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 372.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2057.23 mg; Błonnik: 44.43 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 31.76 Por; Potas: 4010.40 mg; Wapń: 660.66 mg; Fosfor: 1464.49 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 391.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1764.69 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz ogółem: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 1.67 g; Sód: 273.72 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 27.42 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2559.63 mg; Wapń: 245.36 mg; Fosfor: 742.67 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 157.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **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:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2638.58 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz ogółem: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.49 g; Sól: 1.62 g; Sód: 576.56 mg; Błonnik: 21.21 g; W tym cukry: 73.78 g; WW: 35.51 Por; Potas: 4275.55 mg; Wapń: 675.51 mg; Fosfor: 1401.18 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 313.24 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1141.55 mg; Błonnik: 23.42 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3068.67 mg; Wapń: 555.22 mg; Fosfor: 1136.36 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 224.59 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 80g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1210.65 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3414.17 mg; Wapń: 728.96 mg; Fosfor: 1352.81 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 255.30 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa ziemniaczana 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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1776.58 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1004.29 mg; Błonnik: 19.31 g; W tym cukry: 25.28 g; WW: 25.38 Por; Potas: 2337.90 mg; Wapń: 216.90 mg; Fosfor: 824.71 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 166.82 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2039.42 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 2.05 g; Sód: 386.00 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 27.88 Por; Potas: 2897.02 mg; Wapń: 543.25 mg; Fosfor: 947.45 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 184.92 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1890.26 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1119.22 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 28.21 g; WW: 27.61 Por; Potas: 2757.23 mg; Wapń: 220.66 mg; Fosfor: 806.97 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 193.33 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z cieciorką 200g (***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.35 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1748.95 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 49.15 g; WW: 33.34 Por; Potas: 3038.39 mg; Wapń: 586.74 mg; Fosfor: 1064.85 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 292.54 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy 200ml , | **Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g , | **Posiłek nocny:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz ogółem: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 443.54 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 65.80 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4487.90 mg; Wapń: 188.24 mg; Fosfor: 1380.72 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 295.48 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1253.82 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3171.63 mg; Wapń: 572.76 mg; Fosfor: 1107.27 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 228.43 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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 , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1803.74 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz ogółem: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.54 g; Sód: 247.30 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 25.39 g; WW: 24.95 Por; Potas: 2484.52 mg; Wapń: 184.05 mg; Fosfor: 626.55 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 149.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2405.63 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2010.83 mg; Błonnik: 38.93 g; W tym cukry: 68.46 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3982.10 mg; Wapń: 669.76 mg; Fosfor: 1422.99 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 372.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2057.23 mg; Błonnik: 44.43 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 31.76 Por; Potas: 4010.40 mg; Wapń: 660.66 mg; Fosfor: 1464.49 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 391.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1764.69 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz ogółem: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 1.67 g; Sód: 273.72 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 27.42 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2559.63 mg; Wapń: 245.36 mg; Fosfor: 742.67 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 157.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **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:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2638.58 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz ogółem: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.49 g; Sól: 1.62 g; Sód: 576.56 mg; Błonnik: 21.21 g; W tym cukry: 73.78 g; WW: 35.51 Por; Potas: 4275.55 mg; Wapń: 675.51 mg; Fosfor: 1401.18 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 313.24 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1141.55 mg; Błonnik: 23.42 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3068.67 mg; Wapń: 555.22 mg; Fosfor: 1136.36 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 224.59 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 80g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1210.65 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3414.17 mg; Wapń: 728.96 mg; Fosfor: 1352.81 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 255.30 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa ziemniaczana 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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1776.58 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1004.29 mg; Błonnik: 19.31 g; W tym cukry: 25.28 g; WW: 25.38 Por; Potas: 2337.90 mg; Wapń: 216.90 mg; Fosfor: 824.71 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 166.82 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2039.42 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 2.05 g; Sód: 386.00 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 27.88 Por; Potas: 2897.02 mg; Wapń: 543.25 mg; Fosfor: 947.45 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 184.92 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1890.26 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1119.22 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 28.21 g; WW: 27.61 Por; Potas: 2757.23 mg; Wapń: 220.66 mg; Fosfor: 806.97 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 193.33 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z cieciorką 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.35 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1748.95 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 49.15 g; WW: 33.34 Por; Potas: 3038.39 mg; Wapń: 586.74 mg; Fosfor: 1064.85 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 292.54 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy 200ml , | **Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g , | **Posiłek nocny:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz ogółem: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 443.54 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 65.80 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4487.90 mg; Wapń: 188.24 mg; Fosfor: 1380.72 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 295.48 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1253.82 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3171.63 mg; Wapń: 572.76 mg; Fosfor: 1107.27 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 228.43 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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 , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1803.74 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz ogółem: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.54 g; Sód: 247.30 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 25.39 g; WW: 24.95 Por; Potas: 2484.52 mg; Wapń: 184.05 mg; Fosfor: 626.55 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 149.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2405.63 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2010.83 mg; Błonnik: 38.93 g; W tym cukry: 68.46 g; WW: 36.53 Por; Potas: 3982.10 mg; Wapń: 669.76 mg; Fosfor: 1422.99 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 372.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Papryka świeża 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2042.43 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2057.23 mg; Błonnik: 44.43 g; W tym cukry: 58.53 g; WW: 31.76 Por; Potas: 4010.40 mg; Wapń: 660.66 mg; Fosfor: 1464.49 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 391.12 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2214.69 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1764.69 kcal; Białko ogółem: 58.72 g; Tłuszcz ogółem: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; Kw. tł. nasycone: 7.54 g; Sól: 1.67 g; Sód: 273.72 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 27.42 g; WW: 24.31 Por; Potas: 2559.63 mg; Wapń: 245.36 mg; Fosfor: 742.67 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 157.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **poniedziałek 2024-12-23** | **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:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2638.58 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz ogółem: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Kw. tł. nasycone: 29.49 g; Sól: 1.62 g; Sód: 576.56 mg; Błonnik: 21.21 g; W tym cukry: 73.78 g; WW: 35.51 Por; Potas: 4275.55 mg; Wapń: 675.51 mg; Fosfor: 1401.18 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 313.24 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2152.96 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1141.55 mg; Błonnik: 23.42 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3068.67 mg; Wapń: 555.22 mg; Fosfor: 1136.36 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 224.59 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 400ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 80g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2363.17 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 331.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.70 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1210.65 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 33.41 Por; Potas: 3414.17 mg; Wapń: 728.96 mg; Fosfor: 1352.81 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 255.30 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa ziemniaczana 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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1776.58 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; Kw. tł. nasycone: 6.64 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1004.29 mg; Błonnik: 19.31 g; W tym cukry: 25.28 g; WW: 25.38 Por; Potas: 2337.90 mg; Wapń: 216.90 mg; Fosfor: 824.71 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 166.82 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2039.42 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 2.05 g; Sód: 386.00 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 27.88 Por; Potas: 2897.02 mg; Wapń: 543.25 mg; Fosfor: 947.45 mg; Żelazo: 6.21 mg; Magnez: 184.92 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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***), Sałata masłowa 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1890.26 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1119.22 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 28.21 g; WW: 27.61 Por; Potas: 2757.23 mg; Wapń: 220.66 mg; Fosfor: 806.97 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 193.33 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z cieciorką 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.35 kcal; Białko ogółem: 61.20 g; Tłuszcz ogółem: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 332.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1748.95 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 49.15 g; WW: 33.34 Por; Potas: 3038.39 mg; Wapń: 586.74 mg; Fosfor: 1064.85 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 292.54 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy 200ml , | **Podwieczorek:** Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g , | **Posiłek nocny:** Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2302.12 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz ogółem: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 346.84 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 443.54 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 65.80 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4487.90 mg; Wapń: 188.24 mg; Fosfor: 1380.72 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 295.48 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.35 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 24.60 g; W tym cukry: 42.13 g; WW: 32.41 Por; Potas: 3207.90 mg; Wapń: 586.26 mg; Fosfor: 1162.35 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 235.88 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem 300ml ( ***GLU, JAJ, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2065.89 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz ogółem: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 322.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.83 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.72 mg; Błonnik: 24.71 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 32.51 Por; Potas: 3222.63 mg; Wapń: 587.36 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 237.03 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1253.82 mg; Błonnik: 26.69 g; W tym cukry: 32.48 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3171.63 mg; Wapń: 572.76 mg; Fosfor: 1107.27 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 228.43 mg;

| poniedziałek 2024-12-23 | 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 ziemniaczana b/ml 300ml , Potrawka drobiowa z kurczaka b/mąki 200g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka 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 , Sok przecierowy 100% 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1803.74 kcal; Białko ogółem: 58.95 g; Tłuszcz ogółem: 63.08 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.54 g; Sód: 247.30 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 25.39 g; WW: 24.95 Por; Potas: 2484.52 mg; Wapń: 184.05 mg; Fosfor: 626.55 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 149.82 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **poniedziałek 2024-12-23** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Potrawka drobiowa z kurczaka 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt ( ***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), | |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1792.15 kcal; Białko ogółem: 60.47 g; Tłuszcz ogółem: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 258.70 g; Kw. tł. nasycone: 5.25 g; Sól: 0.52 g; Sód: 201.00 mg; Błonnik: 19.60 g; W tym cukry: 8.33 g; WW: 26.01 Por; Potas: 1844.94 mg; Wapń: 139.27 mg; Fosfor: 577.07 mg; Żelazo: 4.10 mg; Magnez: 119.38 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Pasztecik z kapustą i grzybami 1szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłecznik 100g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mandarynka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2625.18 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz ogółem: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.48 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1998.88 mg; Błonnik: 37.14 g; W tym cukry: 80.13 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4021.09 mg; Wapń: 881.99 mg; Fosfor: 1223.72 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 319.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 200ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz ogółem: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.10 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1762.03 mg; Błonnik: 39.74 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 34.08 Por; Potas: 3957.34 mg; Wapń: 782.39 mg; Fosfor: 1201.72 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 326.69 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2009.41 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1052.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2684.26 mg; Wapń: 453.50 mg; Fosfor: 664.47 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 178.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1860.61 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1857.91 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz ogółem: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 2.33 g; Sód: 182.13 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 29.99 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2107.76 mg; Wapń: 123.50 mg; Fosfor: 301.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 112.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|---|
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2675.25 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; Kw. tł. nasycone: 27.49 g; Sól: 2.22 g; Sód: 612.14 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 110.49 g; WW: 41.93 Por; Potas: 4611.72 mg; Wapń: 918.86 mg; Fosfor: 1647.06 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 357.56 mg;

| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem(d.papkowata) 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel owocowy 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1065.08 mg; Błonnik: 18.83 g; W tym cukry: 66.95 g; WW: 31.42 Por; Potas: 2547.41 mg; Wapń: 433.30 mg; Fosfor: 657.77 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 166.37 mg;

| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1076.83 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 34.76 Por; Potas: 2758.66 mg; Wapń: 523.70 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 183.72 mg;

| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1795.55 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 4.30 g; Sód: 973.24 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 34.60 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2395.58 mg; Wapń: 174.53 mg; Fosfor: 460.32 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 155.91 mg;

| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1900.21 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.17 g; Sód: 296.73 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 26.93 Por; Potas: 2499.11 mg; Wapń: 427.00 mg; Fosfor: 563.72 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 147.07 mg;

| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 150g , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.71 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.17 g; Sód: 943.13 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 33.81 Por; Potas: 2532.76 mg; Wapń: 159.50 mg; Fosfor: 462.97 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 153.02 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (***GLU***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Twaróg 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 46.87 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1578.80 mg; Błonnik: 33.39 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 35.47 Por; Potas: 2830.75 mg; Wapń: 872.35 mg; Fosfor: 1049.71 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 242.58 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1851.74 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 35.44 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1166.95 mg; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 35.15 g; WW: 35.22 Por; Potas: 2743.45 mg; Wapń: 461.68 mg; Fosfor: 690.12 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 185.63 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 1szt , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1753.71 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.28 g; Sód: 185.13 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 44.54 g; WW: 32.22 Por; Potas: 2308.76 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 314.97 mg; Żelazo: 5.00 mg; Magnez: 117.02 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Pasztecik z kapustą i grzybami 1szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłecznik 100g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mandarynka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2625.18 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz ogółem: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.48 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1998.88 mg; Błonnik: 37.14 g; W tym cukry: 80.13 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4021.09 mg; Wapń: 881.99 mg; Fosfor: 1223.72 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 319.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 200ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz ogółem: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.10 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1762.03 mg; Błonnik: 39.74 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 34.08 Por; Potas: 3957.34 mg; Wapń: 782.39 mg; Fosfor: 1201.72 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 326.69 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2009.41 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1052.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2684.26 mg; Wapń: 453.50 mg; Fosfor: 664.47 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 178.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1860.61 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1857.91 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz ogółem: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 2.33 g; Sód: 182.13 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 29.99 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2107.76 mg; Wapń: 123.50 mg; Fosfor: 301.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 112.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2675.25 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; Kw. tł. nasycone: 27.49 g; Sól: 2.22 g; Sód: 612.14 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 110.49 g; WW: 41.93 Por; Potas: 4611.72 mg; Wapń: 918.86 mg; Fosfor: 1647.06 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 357.56 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem(d.papkowata) 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel owocowy 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1065.08 mg; Błonnik: 18.83 g; W tym cukry: 66.95 g; WW: 31.42 Por; Potas: 2547.41 mg; Wapń: 433.30 mg; Fosfor: 657.77 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 166.37 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1076.83 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 34.76 Por; Potas: 2758.66 mg; Wapń: 523.70 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 183.72 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1795.55 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 4.30 g; Sód: 973.24 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 34.60 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2395.58 mg; Wapń: 174.53 mg; Fosfor: 460.32 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 155.91 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1900.21 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.17 g; Sód: 296.73 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 26.93 Por; Potas: 2499.11 mg; Wapń: 427.00 mg; Fosfor: 563.72 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 147.07 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 150g , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.71 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.17 g; Sód: 943.13 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 33.81 Por; Potas: 2532.76 mg; Wapń: 159.50 mg; Fosfor: 462.97 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 153.02 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (***GLU***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Twaróg 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 46.87 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1578.80 mg; Błonnik: 33.39 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 35.47 Por; Potas: 2830.75 mg; Wapń: 872.35 mg; Fosfor: 1049.71 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 242.58 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1851.74 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 35.44 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1166.95 mg; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 35.15 g; WW: 35.22 Por; Potas: 2743.45 mg; Wapń: 461.68 mg; Fosfor: 690.12 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 185.63 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 1szt , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1753.71 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.28 g; Sód: 185.13 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 44.54 g; WW: 32.22 Por; Potas: 2308.76 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 314.97 mg; Żelazo: 5.00 mg; Magnez: 117.02 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Pasztecik z kapustą i grzybami 1szt ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłecznik 100g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mandarynka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2625.18 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz ogółem: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.48 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1998.88 mg; Błonnik: 37.14 g; W tym cukry: 80.13 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4021.09 mg; Wapń: 881.99 mg; Fosfor: 1223.72 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 319.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 200ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz ogółem: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.10 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1762.03 mg; Błonnik: 39.74 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 34.08 Por; Potas: 3957.34 mg; Wapń: 782.39 mg; Fosfor: 1201.72 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 326.69 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2009.41 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1052.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2684.26 mg; Wapń: 453.50 mg; Fosfor: 664.47 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 178.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1860.61 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1857.91 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz ogółem: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 2.33 g; Sód: 182.13 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 29.99 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2107.76 mg; Wapń: 123.50 mg; Fosfor: 301.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 112.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2675.25 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; Kw. tł. nasycone: 27.49 g; Sól: 2.22 g; Sód: 612.14 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 110.49 g; WW: 41.93 Por; Potas: 4611.72 mg; Wapń: 918.86 mg; Fosfor: 1647.06 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 357.56 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem(d.papkowata) 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel owocowy 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1065.08 mg; Błonnik: 18.83 g; W tym cukry: 66.95 g; WW: 31.42 Por; Potas: 2547.41 mg; Wapń: 433.30 mg; Fosfor: 657.77 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 166.37 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1076.83 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 34.76 Por; Potas: 2758.66 mg; Wapń: 523.70 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 183.72 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1795.55 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 4.30 g; Sód: 973.24 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 34.60 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2395.58 mg; Wapń: 174.53 mg; Fosfor: 460.32 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 155.91 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1900.21 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.17 g; Sód: 296.73 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 26.93 Por; Potas: 2499.11 mg; Wapń: 427.00 mg; Fosfor: 563.72 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 147.07 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 150g , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.71 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.17 g; Sód: 943.13 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 33.81 Por; Potas: 2532.76 mg; Wapń: 159.50 mg; Fosfor: 462.97 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 153.02 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (***GLU***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Twaróg 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 46.87 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1578.80 mg; Błonnik: 33.39 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 35.47 Por; Potas: 2830.75 mg; Wapń: 872.35 mg; Fosfor: 1049.71 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 242.58 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1851.74 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 35.44 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1166.95 mg; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 35.15 g; WW: 35.22 Por; Potas: 2743.45 mg; Wapń: 461.68 mg; Fosfor: 690.12 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 185.63 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 1szt , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1753.71 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.28 g; Sód: 185.13 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 44.54 g; WW: 32.22 Por; Potas: 2308.76 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 314.97 mg; Żelazo: 5.00 mg; Magnez: 117.02 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Pasztecik z kapustą i grzybami 1szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłecznik 100g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mandarynka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2625.18 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz ogółem: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.48 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1998.88 mg; Błonnik: 37.14 g; W tym cukry: 80.13 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4021.09 mg; Wapń: 881.99 mg; Fosfor: 1223.72 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 319.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 200ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz ogółem: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.10 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1762.03 mg; Błonnik: 39.74 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 34.08 Por; Potas: 3957.34 mg; Wapń: 782.39 mg; Fosfor: 1201.72 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 326.69 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2009.41 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1052.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2684.26 mg; Wapń: 453.50 mg; Fosfor: 664.47 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 178.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1860.61 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1857.91 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz ogółem: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 2.33 g; Sód: 182.13 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 29.99 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2107.76 mg; Wapń: 123.50 mg; Fosfor: 301.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 112.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2675.25 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; Kw. tł. nasycone: 27.49 g; Sól: 2.22 g; Sód: 612.14 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 110.49 g; WW: 41.93 Por; Potas: 4611.72 mg; Wapń: 918.86 mg; Fosfor: 1647.06 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 357.56 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem(d.papkowata) 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel owocowy 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1065.08 mg; Błonnik: 18.83 g; W tym cukry: 66.95 g; WW: 31.42 Por; Potas: 2547.41 mg; Wapń: 433.30 mg; Fosfor: 657.77 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 166.37 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1076.83 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 34.76 Por; Potas: 2758.66 mg; Wapń: 523.70 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 183.72 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1795.55 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 4.30 g; Sód: 973.24 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 34.60 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2395.58 mg; Wapń: 174.53 mg; Fosfor: 460.32 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 155.91 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1900.21 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.17 g; Sód: 296.73 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 26.93 Por; Potas: 2499.11 mg; Wapń: 427.00 mg; Fosfor: 563.72 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 147.07 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 150g , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.71 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.17 g; Sód: 943.13 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 33.81 Por; Potas: 2532.76 mg; Wapń: 159.50 mg; Fosfor: 462.97 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 153.02 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (***GLU***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Twaróg 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 46.87 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1578.80 mg; Błonnik: 33.39 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 35.47 Por; Potas: 2830.75 mg; Wapń: 872.35 mg; Fosfor: 1049.71 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 242.58 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1851.74 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 35.44 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1166.95 mg; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 35.15 g; WW: 35.22 Por; Potas: 2743.45 mg; Wapń: 461.68 mg; Fosfor: 690.12 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 185.63 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 1szt , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1753.71 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.28 g; Sód: 185.13 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 44.54 g; WW: 32.22 Por; Potas: 2308.76 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 314.97 mg; Żelazo: 5.00 mg; Magnez: 117.02 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Pasztecik z kapustą i grzybami 1szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłecznik 100g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mandarynka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2625.18 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz ogółem: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.48 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1998.88 mg; Błonnik: 37.14 g; W tym cukry: 80.13 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4021.09 mg; Wapń: 881.99 mg; Fosfor: 1223.72 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 319.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 200ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz ogółem: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.10 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1762.03 mg; Błonnik: 39.74 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 34.08 Por; Potas: 3957.34 mg; Wapń: 782.39 mg; Fosfor: 1201.72 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 326.69 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2009.41 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1052.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2684.26 mg; Wapń: 453.50 mg; Fosfor: 664.47 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 178.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1860.61 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1857.91 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz ogółem: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 2.33 g; Sód: 182.13 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 29.99 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2107.76 mg; Wapń: 123.50 mg; Fosfor: 301.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 112.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2675.25 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; Kw. tł. nasycone: 27.49 g; Sól: 2.22 g; Sód: 612.14 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 110.49 g; WW: 41.93 Por; Potas: 4611.72 mg; Wapń: 918.86 mg; Fosfor: 1647.06 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 357.56 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem(d.papkowata) 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel owocowy 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1065.08 mg; Błonnik: 18.83 g; W tym cukry: 66.95 g; WW: 31.42 Por; Potas: 2547.41 mg; Wapń: 433.30 mg; Fosfor: 657.77 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 166.37 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1076.83 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 34.76 Por; Potas: 2758.66 mg; Wapń: 523.70 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 183.72 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1795.55 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 4.30 g; Sód: 973.24 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 34.60 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2395.58 mg; Wapń: 174.53 mg; Fosfor: 460.32 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 155.91 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1900.21 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.17 g; Sód: 296.73 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 26.93 Por; Potas: 2499.11 mg; Wapń: 427.00 mg; Fosfor: 563.72 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 147.07 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 150g , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.71 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.17 g; Sód: 943.13 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 33.81 Por; Potas: 2532.76 mg; Wapń: 159.50 mg; Fosfor: 462.97 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 153.02 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (***GLU***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Twaróg 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 46.87 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1578.80 mg; Błonnik: 33.39 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 35.47 Por; Potas: 2830.75 mg; Wapń: 872.35 mg; Fosfor: 1049.71 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 242.58 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1851.74 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 35.44 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1166.95 mg; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 35.15 g; WW: 35.22 Por; Potas: 2743.45 mg; Wapń: 461.68 mg; Fosfor: 690.12 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 185.63 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 1szt , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1753.71 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.28 g; Sód: 185.13 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 44.54 g; WW: 32.22 Por; Potas: 2308.76 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 314.97 mg; Żelazo: 5.00 mg; Magnez: 117.02 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Pasztecik z kapustą i grzybami 1szt (***GLU, JAJ, SOJ, MLE***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłecznik 100g , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mandarynka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2625.18 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz ogółem: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.48 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1998.88 mg; Błonnik: 37.14 g; W tym cukry: 80.13 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4021.09 mg; Wapń: 881.99 mg; Fosfor: 1223.72 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 319.04 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 200ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz ogółem: 48.73 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.10 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1762.03 mg; Błonnik: 39.74 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 34.08 Por; Potas: 3957.34 mg; Wapń: 782.39 mg; Fosfor: 1201.72 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 326.69 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2009.41 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1052.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2684.26 mg; Wapń: 453.50 mg; Fosfor: 664.47 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 178.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1860.61 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz ogółem: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 36.34 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1857.91 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz ogółem: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.56 g; Sól: 2.33 g; Sód: 182.13 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 29.99 g; WW: 31.92 Por; Potas: 2107.76 mg; Wapń: 123.50 mg; Fosfor: 301.47 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 112.52 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU, MLE***), | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g (***RYB***), Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2675.25 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 416.27 g; Kw. tł. nasycone: 27.49 g; Sól: 2.22 g; Sód: 612.14 mg; Błonnik: 25.04 g; W tym cukry: 110.49 g; WW: 41.93 Por; Potas: 4611.72 mg; Wapń: 918.86 mg; Fosfor: 1647.06 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 357.56 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem(d.papkowata) 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel owocowy 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2045.76 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1065.08 mg; Błonnik: 18.83 g; W tym cukry: 66.95 g; WW: 31.42 Por; Potas: 2547.41 mg; Wapń: 433.30 mg; Fosfor: 657.77 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 166.37 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz ogółem: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1076.83 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 47.20 g; WW: 34.76 Por; Potas: 2758.66 mg; Wapń: 523.70 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 7.05 mg; Magnez: 183.72 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1795.55 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 327.06 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 4.30 g; Sód: 973.24 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 34.60 g; WW: 32.92 Por; Potas: 2395.58 mg; Wapń: 174.53 mg; Fosfor: 460.32 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 155.91 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1900.21 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 267.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.17 g; Sód: 296.73 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 26.93 Por; Potas: 2499.11 mg; Wapń: 427.00 mg; Fosfor: 563.72 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 147.07 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 150g , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.71 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.90 g; Sól: 4.17 g; Sód: 943.13 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 33.81 Por; Potas: 2532.76 mg; Wapń: 159.50 mg; Fosfor: 462.97 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 153.02 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i fasolą 300g (***GLU***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Twaróg 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt (***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 46.87 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1578.80 mg; Błonnik: 33.39 g; W tym cukry: 52.74 g; WW: 35.47 Por; Potas: 2830.75 mg; Wapń: 872.35 mg; Fosfor: 1049.71 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 242.58 mg;

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.91 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.39 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1056.54 mg; Błonnik: 20.24 g; W tym cukry: 45.77 g; WW: 33.82 Por; Potas: 2707.71 mg; Wapń: 454.60 mg; Fosfor: 630.02 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 176.77 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1851.74 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz ogółem: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1041.63 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 44.64 g; WW: 35.44 Por; Potas: 2668.26 mg; Wapń: 448.50 mg; Fosfor: 663.47 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 176.52 mg;

| wtorek 2024-12-24 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 30g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Barszcz czerwony czysty 200ml , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), Sałata masłowa 10g , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z jajka z zieleniną 30g ( ***JAJ, GOR***), Cykoria 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2069.58 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1166.95 mg; Błonnik: 20.68 g; W tym cukry: 35.15 g; WW: 35.22 Por; Potas: 2743.45 mg; Wapń: 461.68 mg; Fosfor: 690.12 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 185.63 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2024-12-24 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa koperkowa z ryżem 300ml , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Ziemniaki 200g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Barszcz czerwony czysty 200ml , Paluch drożdżowy pieczony 1szt ( ***GLU, JAJ***), Sałata masłowa 10g , Galareta rybna z warzywami 100g ( ***RYB***), |
| **II Śniadanie:** Jabłko gotowane 1szt , | | **Posiłek nocny:** Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1753.71 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz ogółem: 64.09 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.28 g; Sód: 185.13 mg; Błonnik: 24.23 g; W tym cukry: 44.54 g; WW: 32.22 Por; Potas: 2308.76 mg; Wapń: 129.50 mg; Fosfor: 314.97 mg; Żelazo: 5.00 mg; Magnez: 117.02 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **wtorek 2024-12-24** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml , Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (***RYB***), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Bułka kajzerka 3szt ( ***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), | |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1745.86 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz ogółem: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 225.36 g; Kw. tł. nasycone: 4.68 g; Sól: 0.44 g; Sód: 162.07 mg; Błonnik: 17.37 g; W tym cukry: 8.11 g; WW: 22.69 Por; Potas: 2076.53 mg; Wapń: 79.65 mg; Fosfor: 259.57 mg; Żelazo: 3.25 mg; Magnez: 102.10 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2849.59 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Kw. tł. nasycone: 29.41 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2494.85 mg; Błonnik: 38.12 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 35.93 Por; Potas: 4330.19 mg; Wapń: 746.79 mg; Fosfor: 1579.19 mg; Żelazo: 15.17 mg; Magnez: 433.77 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2442.41 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; Kw. tł. nasycone: 26.24 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2542.00 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 47.31 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3946.34 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1486.64 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 397.62 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 1.48 g; Sód: 486.38 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3153.54 mg; Wapń: 319.30 mg; Fosfor: 723.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 175.88 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **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 , |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# 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 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem (d.papkowata) 300ml ( ***JAJ, MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2653.60 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz ogółem: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1423.12 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 35.69 Por; Potas: 4092.20 mg; Wapń: 830.90 mg; Fosfor: 1496.31 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 317.48 mg;

| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1237.04 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 65.26 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3118.66 mg; Wapń: 341.04 mg; Fosfor: 852.10 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 204.53 mg;

| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2050.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 1.39 g; Sód: 409.48 mg; Błonnik: 24.36 g; W tym cukry: 69.13 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3361.04 mg; Wapń: 579.65 mg; Fosfor: 834.28 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.73 mg;

| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1903.61 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1210.08 mg; Błonnik: 20.46 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 26.89 Por; Potas: 3264.94 mg; Wapń: 293.80 mg; Fosfor: 793.38 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 202.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Tofu w plasterkach 100g ( ***SOJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.47 g; Sód: 2045.86 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 74.48 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3814.69 mg; Wapń: 735.68 mg; Fosfor: 1274.89 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 375.67 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | 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***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1468.48 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 49.47 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3647.44 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1094.58 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 241.28 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Sałata masłowa 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 jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1789.91 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz ogółem: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 1.60 g; Sód: 270.38 mg; Błonnik: 24.11 g; W tym cukry: 55.01 g; WW: 23.82 Por; Potas: 2935.14 mg; Wapń: 218.05 mg; Fosfor: 511.28 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 152.73 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2849.59 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Kw. tł. nasycone: 29.41 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2494.85 mg; Błonnik: 38.12 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 35.93 Por; Potas: 4330.19 mg; Wapń: 746.79 mg; Fosfor: 1579.19 mg; Żelazo: 15.17 mg; Magnez: 433.77 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2442.41 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; Kw. tł. nasycone: 26.24 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2542.00 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 47.31 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3946.34 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1486.64 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 397.62 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 1.48 g; Sód: 486.38 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3153.54 mg; Wapń: 319.30 mg; Fosfor: 723.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 175.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem (d.papkowata) 300ml ( ***JAJ, MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2653.60 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz ogółem: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1423.12 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 35.69 Por; Potas: 4092.20 mg; Wapń: 830.90 mg; Fosfor: 1496.31 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 317.48 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1237.04 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 65.26 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3118.66 mg; Wapń: 341.04 mg; Fosfor: 852.10 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 204.53 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2050.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 1.39 g; Sód: 409.48 mg; Błonnik: 24.36 g; W tym cukry: 69.13 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3361.04 mg; Wapń: 579.65 mg; Fosfor: 834.28 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.73 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1903.61 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1210.08 mg; Błonnik: 20.46 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 26.89 Por; Potas: 3264.94 mg; Wapń: 293.80 mg; Fosfor: 793.38 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 202.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Tofu w plasterkach 100g ( ***SOJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.47 g; Sód: 2045.86 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 74.48 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3814.69 mg; Wapń: 735.68 mg; Fosfor: 1274.89 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 375.67 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | 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***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1468.48 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 49.47 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3647.44 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1094.58 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 241.28 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Sałata masłowa 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 jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1789.91 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz ogółem: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 1.60 g; Sód: 270.38 mg; Błonnik: 24.11 g; W tym cukry: 55.01 g; WW: 23.82 Por; Potas: 2935.14 mg; Wapń: 218.05 mg; Fosfor: 511.28 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 152.73 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2849.59 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Kw. tł. nasycone: 29.41 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2494.85 mg; Błonnik: 38.12 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 35.93 Por; Potas: 4330.19 mg; Wapń: 746.79 mg; Fosfor: 1579.19 mg; Żelazo: 15.17 mg; Magnez: 433.77 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2442.41 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; Kw. tł. nasycone: 26.24 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2542.00 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 47.31 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3946.34 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1486.64 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 397.62 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 1.48 g; Sód: 486.38 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3153.54 mg; Wapń: 319.30 mg; Fosfor: 723.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 175.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem (d.papkowata) 300ml ( ***JAJ, MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2653.60 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz ogółem: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1423.12 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 35.69 Por; Potas: 4092.20 mg; Wapń: 830.90 mg; Fosfor: 1496.31 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 317.48 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1237.04 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 65.26 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3118.66 mg; Wapń: 341.04 mg; Fosfor: 852.10 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 204.53 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2050.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 1.39 g; Sód: 409.48 mg; Błonnik: 24.36 g; W tym cukry: 69.13 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3361.04 mg; Wapń: 579.65 mg; Fosfor: 834.28 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.73 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1903.61 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1210.08 mg; Błonnik: 20.46 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 26.89 Por; Potas: 3264.94 mg; Wapń: 293.80 mg; Fosfor: 793.38 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 202.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Tofu w plasterkach 100g ( ***SOJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.47 g; Sód: 2045.86 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 74.48 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3814.69 mg; Wapń: 735.68 mg; Fosfor: 1274.89 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 375.67 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | 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***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1468.48 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 49.47 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3647.44 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1094.58 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 241.28 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Sałata masłowa 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 jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1789.91 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz ogółem: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 1.60 g; Sód: 270.38 mg; Błonnik: 24.11 g; W tym cukry: 55.01 g; WW: 23.82 Por; Potas: 2935.14 mg; Wapń: 218.05 mg; Fosfor: 511.28 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 152.73 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2849.59 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Kw. tł. nasycone: 29.41 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2494.85 mg; Błonnik: 38.12 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 35.93 Por; Potas: 4330.19 mg; Wapń: 746.79 mg; Fosfor: 1579.19 mg; Żelazo: 15.17 mg; Magnez: 433.77 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2442.41 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; Kw. tł. nasycone: 26.24 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2542.00 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 47.31 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3946.34 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1486.64 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 397.62 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 1.48 g; Sód: 486.38 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3153.54 mg; Wapń: 319.30 mg; Fosfor: 723.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 175.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem (d.papkowata) 300ml ( ***JAJ, MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2653.60 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz ogółem: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1423.12 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 35.69 Por; Potas: 4092.20 mg; Wapń: 830.90 mg; Fosfor: 1496.31 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 317.48 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1237.04 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 65.26 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3118.66 mg; Wapń: 341.04 mg; Fosfor: 852.10 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 204.53 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2050.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 1.39 g; Sód: 409.48 mg; Błonnik: 24.36 g; W tym cukry: 69.13 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3361.04 mg; Wapń: 579.65 mg; Fosfor: 834.28 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.73 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1903.61 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1210.08 mg; Błonnik: 20.46 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 26.89 Por; Potas: 3264.94 mg; Wapń: 293.80 mg; Fosfor: 793.38 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 202.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Tofu w plasterkach 100g ( ***SOJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.47 g; Sód: 2045.86 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 74.48 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3814.69 mg; Wapń: 735.68 mg; Fosfor: 1274.89 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 375.67 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | 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***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1468.48 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 49.47 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3647.44 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1094.58 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 241.28 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Sałata masłowa 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 jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1789.91 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz ogółem: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 1.60 g; Sód: 270.38 mg; Błonnik: 24.11 g; W tym cukry: 55.01 g; WW: 23.82 Por; Potas: 2935.14 mg; Wapń: 218.05 mg; Fosfor: 511.28 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 152.73 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2849.59 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Kw. tł. nasycone: 29.41 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2494.85 mg; Błonnik: 38.12 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 35.93 Por; Potas: 4330.19 mg; Wapń: 746.79 mg; Fosfor: 1579.19 mg; Żelazo: 15.17 mg; Magnez: 433.77 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2442.41 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; Kw. tł. nasycone: 26.24 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2542.00 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 47.31 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3946.34 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1486.64 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 397.62 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 1.48 g; Sód: 486.38 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3153.54 mg; Wapń: 319.30 mg; Fosfor: 723.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 175.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem (d.papkowata) 300ml ( ***JAJ, MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2653.60 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz ogółem: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1423.12 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 35.69 Por; Potas: 4092.20 mg; Wapń: 830.90 mg; Fosfor: 1496.31 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 317.48 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1237.04 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 65.26 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3118.66 mg; Wapń: 341.04 mg; Fosfor: 852.10 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 204.53 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2050.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 1.39 g; Sód: 409.48 mg; Błonnik: 24.36 g; W tym cukry: 69.13 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3361.04 mg; Wapń: 579.65 mg; Fosfor: 834.28 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.73 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1903.61 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1210.08 mg; Błonnik: 20.46 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 26.89 Por; Potas: 3264.94 mg; Wapń: 293.80 mg; Fosfor: 793.38 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 202.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Tofu w plasterkach 100g ( ***SOJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.47 g; Sód: 2045.86 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 74.48 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3814.69 mg; Wapń: 735.68 mg; Fosfor: 1274.89 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 375.67 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | 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***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1468.48 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 49.47 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3647.44 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1094.58 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 241.28 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Sałata masłowa 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 jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1789.91 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz ogółem: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 1.60 g; Sód: 270.38 mg; Błonnik: 24.11 g; W tym cukry: 55.01 g; WW: 23.82 Por; Potas: 2935.14 mg; Wapń: 218.05 mg; Fosfor: 511.28 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 152.73 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2849.59 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz ogółem: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; Kw. tł. nasycone: 29.41 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2494.85 mg; Błonnik: 38.12 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 35.93 Por; Potas: 4330.19 mg; Wapń: 746.79 mg; Fosfor: 1579.19 mg; Żelazo: 15.17 mg; Magnez: 433.77 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g (***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2442.41 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 84.38 g; Węglowodany ogółem: 293.62 g; Kw. tł. nasycone: 26.24 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2542.00 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 47.31 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3946.34 mg; Wapń: 664.79 mg; Fosfor: 1486.64 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 397.62 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2080.91 kcal; Białko ogółem: 61.95 g; Tłuszcz ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 281.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 1.48 g; Sód: 486.38 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 65.43 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3153.54 mg; Wapń: 319.30 mg; Fosfor: 723.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 175.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem (d.papkowata) 300ml ( ***JAJ, MLE***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (d.papkowata) 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2476.01 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2653.60 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz ogółem: 64.69 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1423.12 mg; Błonnik: 24.64 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 35.69 Por; Potas: 4092.20 mg; Wapń: 830.90 mg; Fosfor: 1496.31 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 317.48 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2169.47 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1237.04 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 65.26 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3118.66 mg; Wapń: 341.04 mg; Fosfor: 852.10 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 204.53 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2050.26 kcal; Białko ogółem: 67.75 g; Tłuszcz ogółem: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.56 g; Sól: 1.39 g; Sód: 409.48 mg; Błonnik: 24.36 g; W tym cukry: 69.13 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3361.04 mg; Wapń: 579.65 mg; Fosfor: 834.28 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.73 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1903.61 kcal; Białko ogółem: 76.02 g; Tłuszcz ogółem: 67.13 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; Kw. tł. nasycone: 15.58 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1210.08 mg; Błonnik: 20.46 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 26.89 Por; Potas: 3264.94 mg; Wapń: 293.80 mg; Fosfor: 793.38 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 202.88 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Tofu w plasterkach 100g ( ***SOJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2288.87 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 45.24 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.47 g; Sód: 2045.86 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 74.48 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3814.69 mg; Wapń: 735.68 mg; Fosfor: 1274.89 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 375.67 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml ( ***GLU***), Herbata b/c 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 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml ( ***JAJ***), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2465.81 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1348.86 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3834.49 mg; Wapń: 644.20 mg; Fosfor: 1220.73 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 284.62 mg;

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Dżem szt - 25g 1szt , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.21 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz ogółem: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1358.63 mg; Błonnik: 23.83 g; W tym cukry: 80.39 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3862.69 mg; Wapń: 668.20 mg; Fosfor: 1237.93 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 287.03 mg;

| środa 2024-12-25 | 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***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałata 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***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 30g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Ciasto drożdżowe 100g ( ***GLU, JAJ***), | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; Kw. tł. nasycone: 17.31 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1468.48 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 49.47 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3647.44 mg; Wapń: 643.70 mg; Fosfor: 1094.58 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 241.28 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2024-12-25 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Sałata masłowa 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 jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Dżem szt - 25g 1szt , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Rukola 30g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1789.91 kcal; Białko ogółem: 57.05 g; Tłuszcz ogółem: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 236.23 g; Kw. tł. nasycone: 15.48 g; Sól: 1.60 g; Sód: 270.38 mg; Błonnik: 24.11 g; W tym cukry: 55.01 g; WW: 23.82 Por; Potas: 2935.14 mg; Wapń: 218.05 mg; Fosfor: 511.28 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 152.73 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **środa 2024-12-25** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml ( ***JAJ, MLE***), Kotlet pożarski smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g ( ***MLE, SEL, S02***), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt ( ***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), | |

**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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2420.86 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Kw. tł. nasycone: 17.23 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2057.82 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 72.29 g; WW: 35.58 Por; Potas: 2938.61 mg; Wapń: 875.30 mg; Fosfor: 1267.55 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 273.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2015.11 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2202.92 mg; Błonnik: 44.95 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2967.71 mg; Wapń: 876.00 mg; Fosfor: 1402.25 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 361.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń** | |
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Mleko z herbatnikamii 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 , |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**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;

| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli (d.papkowata) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2713.60 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.36 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1553.19 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 68.87 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4095.07 mg; Wapń: 640.97 mg; Fosfor: 1460.12 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 279.59 mg;

| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1919.41 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 3.94 g; Sód: 949.45 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 43.37 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2764.46 mg; Wapń: 171.83 mg; Fosfor: 677.73 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 179.86 mg;

| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2194.10 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz ogółem: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 2.49 g; Sód: 368.78 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3354.67 mg; Wapń: 476.47 mg; Fosfor: 778.82 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 191.55 mg;

| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1151.66 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 51.65 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3459.09 mg; Wapń: 191.67 mg; Fosfor: 867.70 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 222.05 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , Miód sztukowy 25g 1szt , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 33.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1299.26 mg; Błonnik: 31.37 g; W tym cukry: 57.34 g; WW: 32.06 Por; Potas: 3639.66 mg; Wapń: 567.53 mg; Fosfor: 1132.71 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 310.06 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), 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 bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.61 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.77 g; Sód: 279.76 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 48.84 g; WW: 29.20 Por; Potas: 3187.89 mg; Wapń: 155.27 mg; Fosfor: 688.30 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 178.75 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2420.86 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Kw. tł. nasycone: 17.23 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2057.82 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 72.29 g; WW: 35.58 Por; Potas: 2938.61 mg; Wapń: 875.30 mg; Fosfor: 1267.55 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 273.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2015.11 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2202.92 mg; Błonnik: 44.95 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2967.71 mg; Wapń: 876.00 mg; Fosfor: 1402.25 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 361.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Mleko z herbatnikamii 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: 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;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli (d.papkowata) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2713.60 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.36 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1553.19 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 68.87 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4095.07 mg; Wapń: 640.97 mg; Fosfor: 1460.12 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 279.59 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1919.41 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 3.94 g; Sód: 949.45 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 43.37 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2764.46 mg; Wapń: 171.83 mg; Fosfor: 677.73 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 179.86 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2194.10 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz ogółem: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 2.49 g; Sód: 368.78 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3354.67 mg; Wapń: 476.47 mg; Fosfor: 778.82 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 191.55 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1151.66 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 51.65 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3459.09 mg; Wapń: 191.67 mg; Fosfor: 867.70 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 222.05 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , Miód sztukowy 25g 1szt , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 33.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1299.26 mg; Błonnik: 31.37 g; W tym cukry: 57.34 g; WW: 32.06 Por; Potas: 3639.66 mg; Wapń: 567.53 mg; Fosfor: 1132.71 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 310.06 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), 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 bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.61 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.77 g; Sód: 279.76 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 48.84 g; WW: 29.20 Por; Potas: 3187.89 mg; Wapń: 155.27 mg; Fosfor: 688.30 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 178.75 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2420.86 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Kw. tł. nasycone: 17.23 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2057.82 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 72.29 g; WW: 35.58 Por; Potas: 2938.61 mg; Wapń: 875.30 mg; Fosfor: 1267.55 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 273.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2015.11 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2202.92 mg; Błonnik: 44.95 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2967.71 mg; Wapń: 876.00 mg; Fosfor: 1402.25 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 361.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Mleko z herbatnikamii 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: 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;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli (d.papkowata) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2713.60 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.36 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1553.19 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 68.87 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4095.07 mg; Wapń: 640.97 mg; Fosfor: 1460.12 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 279.59 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1919.41 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 3.94 g; Sód: 949.45 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 43.37 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2764.46 mg; Wapń: 171.83 mg; Fosfor: 677.73 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 179.86 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2194.10 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz ogółem: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 2.49 g; Sód: 368.78 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3354.67 mg; Wapń: 476.47 mg; Fosfor: 778.82 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 191.55 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1151.66 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 51.65 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3459.09 mg; Wapń: 191.67 mg; Fosfor: 867.70 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 222.05 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , Miód sztukowy 25g 1szt , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 33.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1299.26 mg; Błonnik: 31.37 g; W tym cukry: 57.34 g; WW: 32.06 Por; Potas: 3639.66 mg; Wapń: 567.53 mg; Fosfor: 1132.71 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 310.06 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), 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 bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.61 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.77 g; Sód: 279.76 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 48.84 g; WW: 29.20 Por; Potas: 3187.89 mg; Wapń: 155.27 mg; Fosfor: 688.30 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 178.75 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2420.86 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Kw. tł. nasycone: 17.23 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2057.82 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 72.29 g; WW: 35.58 Por; Potas: 2938.61 mg; Wapń: 875.30 mg; Fosfor: 1267.55 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 273.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2015.11 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2202.92 mg; Błonnik: 44.95 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2967.71 mg; Wapń: 876.00 mg; Fosfor: 1402.25 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 361.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Mleko z herbatnikamii 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: 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;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli (d.papkowata) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2713.60 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.36 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1553.19 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 68.87 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4095.07 mg; Wapń: 640.97 mg; Fosfor: 1460.12 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 279.59 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1919.41 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 3.94 g; Sód: 949.45 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 43.37 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2764.46 mg; Wapń: 171.83 mg; Fosfor: 677.73 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 179.86 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2194.10 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz ogółem: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 2.49 g; Sód: 368.78 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3354.67 mg; Wapń: 476.47 mg; Fosfor: 778.82 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 191.55 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1151.66 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 51.65 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3459.09 mg; Wapń: 191.67 mg; Fosfor: 867.70 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 222.05 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , Miód sztukowy 25g 1szt , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 33.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1299.26 mg; Błonnik: 31.37 g; W tym cukry: 57.34 g; WW: 32.06 Por; Potas: 3639.66 mg; Wapń: 567.53 mg; Fosfor: 1132.71 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 310.06 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), 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 bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.61 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.77 g; Sód: 279.76 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 48.84 g; WW: 29.20 Por; Potas: 3187.89 mg; Wapń: 155.27 mg; Fosfor: 688.30 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 178.75 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2420.86 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Kw. tł. nasycone: 17.23 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2057.82 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 72.29 g; WW: 35.58 Por; Potas: 2938.61 mg; Wapń: 875.30 mg; Fosfor: 1267.55 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 273.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2015.11 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2202.92 mg; Błonnik: 44.95 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2967.71 mg; Wapń: 876.00 mg; Fosfor: 1402.25 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 361.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Mleko z herbatnikamii 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: 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;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli (d.papkowata) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2713.60 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.36 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1553.19 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 68.87 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4095.07 mg; Wapń: 640.97 mg; Fosfor: 1460.12 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 279.59 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1919.41 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 3.94 g; Sód: 949.45 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 43.37 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2764.46 mg; Wapń: 171.83 mg; Fosfor: 677.73 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 179.86 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2194.10 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz ogółem: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 2.49 g; Sód: 368.78 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3354.67 mg; Wapń: 476.47 mg; Fosfor: 778.82 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 191.55 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1151.66 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 51.65 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3459.09 mg; Wapń: 191.67 mg; Fosfor: 867.70 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 222.05 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , Miód sztukowy 25g 1szt , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 33.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml ( ***GLU***), 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 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1299.26 mg; Błonnik: 31.37 g; W tym cukry: 57.34 g; WW: 32.06 Por; Potas: 3639.66 mg; Wapń: 567.53 mg; Fosfor: 1132.71 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 310.06 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), 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 bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.61 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.77 g; Sód: 279.76 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 48.84 g; WW: 29.20 Por; Potas: 3187.89 mg; Wapń: 155.27 mg; Fosfor: 688.30 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 178.75 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2420.86 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; Kw. tł. nasycone: 17.23 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2057.82 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 72.29 g; WW: 35.58 Por; Potas: 2938.61 mg; Wapń: 875.30 mg; Fosfor: 1267.55 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 273.52 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Twaróg 30g (***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2015.11 kcal; Białko ogółem: 81.95 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2202.92 mg; Błonnik: 44.95 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.10 Por; Potas: 2967.71 mg; Wapń: 876.00 mg; Fosfor: 1402.25 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 361.07 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.buydniu) 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 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Mleko z herbatnikamii 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: 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;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa (d.papkowata) 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana (d.papkowata) 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli (d.papkowata) 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (d.papkowata) 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem (d.papkowata) 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli (d.papkowata) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 80g (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 80g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2713.60 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz ogółem: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.36 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1553.19 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 68.87 g; WW: 34.99 Por; Potas: 4095.07 mg; Wapń: 640.97 mg; Fosfor: 1460.12 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 279.59 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1919.41 kcal; Białko ogółem: 63.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 291.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 3.94 g; Sód: 949.45 mg; Błonnik: 18.05 g; W tym cukry: 43.37 g; WW: 29.22 Por; Potas: 2764.46 mg; Wapń: 171.83 mg; Fosfor: 677.73 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 179.86 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Ser mozzarella 40g (***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2194.10 kcal; Białko ogółem: 60.33 g; Tłuszcz ogółem: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 2.49 g; Sód: 368.78 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 61.85 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3354.67 mg; Wapń: 476.47 mg; Fosfor: 778.82 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 191.55 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml , Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), 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 , Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1151.66 mg; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 51.65 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3459.09 mg; Wapń: 191.67 mg; Fosfor: 867.70 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 222.05 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Ogórek kiszony 100g , Miód sztukowy 25g 1szt , | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z fasolą 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2307.07 mg; Błonnik: 37.11 g; W tym cukry: 61.87 g; WW: 33.23 Por; Potas: 3272.16 mg; Wapń: 890.85 mg; Fosfor: 1258.30 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 307.58 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml ( ***GLU***), 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 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.30 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1127.61 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.19 mg;

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( ***GLU, MLE***), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2147.50 kcal; Białko ogółem: 74.56 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1128.38 mg; Błonnik: 24.37 g; W tym cukry: 64.48 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3684.67 mg; Wapń: 515.37 mg; Fosfor: 1008.12 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 245.20 mg;

| czwartek 2024-12-26 | 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***), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( ***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Rukola 20g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( ***MLE***), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g ( ***GLU***), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser mozzarella 40g ( ***MLE***), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Twaróg 30g ( ***MLE***), Rukola 10g , | **Podwieczorek:** Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2130.87 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1299.26 mg; Błonnik: 31.37 g; W tym cukry: 57.34 g; WW: 32.06 Por; Potas: 3639.66 mg; Wapń: 567.53 mg; Fosfor: 1132.71 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 310.06 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2024-12-26 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Pomidor b/skóry 80g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g , | 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 ( ***MLE***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), 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 bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Rukola 10g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.61 kcal; Białko ogółem: 58.09 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.77 g; Sód: 279.76 mg; Błonnik: 26.89 g; W tym cukry: 48.84 g; WW: 29.20 Por; Potas: 3187.89 mg; Wapń: 155.27 mg; Fosfor: 688.30 mg; Żelazo: 6.14 mg; Magnez: 178.75 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **czwartek 2024-12-26** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( ***MLE***), Kociołek 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;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2221.46 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3637.85 mg; Wapń: 698.52 mg; Fosfor: 1070.27 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 326.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1888.28 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1572.12 mg; Błonnik: 40.86 g; W tym cukry: 48.00 g; WW: 27.31 Por; Potas: 3686.99 mg; Wapń: 699.46 mg; Fosfor: 1160.96 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 358.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1824.21 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 1.84 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń** | |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Kisiel owocowy 200ml , |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem (d.papkowata) 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2254.74 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 5.62 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.62 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 3.44 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1685.87 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 1.69 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 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml ( ***SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Kotlet z ciecierzycy smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2175.71 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 20.75 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1581.05 mg; Błonnik: 34.35 g; W tym cukry: 60.32 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3134.23 mg; Wapń: 636.88 mg; Fosfor: 1016.19 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 285.82 mg;

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | 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 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1994.08 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 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:** Jabłko 1szt , | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1780.75 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.84 g; Sód: 217.07 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 60.67 g; WW: 25.72 Por; Potas: 2354.85 mg; Wapń: 198.29 mg; Fosfor: 325.35 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 151.93 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2221.46 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3637.85 mg; Wapń: 698.52 mg; Fosfor: 1070.27 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 326.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1888.28 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1572.12 mg; Błonnik: 40.86 g; W tym cukry: 48.00 g; WW: 27.31 Por; Potas: 3686.99 mg; Wapń: 699.46 mg; Fosfor: 1160.96 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 358.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1824.21 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 1.84 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem (d.papkowata) 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2254.74 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 5.62 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.62 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 3.44 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1685.87 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 1.69 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 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml ( ***SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Kotlet z ciecierzycy smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2175.71 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 20.75 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1581.05 mg; Błonnik: 34.35 g; W tym cukry: 60.32 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3134.23 mg; Wapń: 636.88 mg; Fosfor: 1016.19 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 285.82 mg;

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | 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 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1994.08 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 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:** Jabłko 1szt , | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1780.75 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.84 g; Sód: 217.07 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 60.67 g; WW: 25.72 Por; Potas: 2354.85 mg; Wapń: 198.29 mg; Fosfor: 325.35 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 151.93 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2221.46 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3637.85 mg; Wapń: 698.52 mg; Fosfor: 1070.27 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 326.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1888.28 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1572.12 mg; Błonnik: 40.86 g; W tym cukry: 48.00 g; WW: 27.31 Por; Potas: 3686.99 mg; Wapń: 699.46 mg; Fosfor: 1160.96 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 358.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1824.21 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 1.84 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem (d.papkowata) 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2254.74 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 5.62 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.62 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 3.44 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1685.87 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 1.69 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 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml ( ***SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Kotlet z ciecierzycy smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2175.71 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 20.75 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1581.05 mg; Błonnik: 34.35 g; W tym cukry: 60.32 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3134.23 mg; Wapń: 636.88 mg; Fosfor: 1016.19 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 285.82 mg;

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | 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 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1994.08 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 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:** Jabłko 1szt , | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1780.75 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.84 g; Sód: 217.07 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 60.67 g; WW: 25.72 Por; Potas: 2354.85 mg; Wapń: 198.29 mg; Fosfor: 325.35 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 151.93 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2221.46 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3637.85 mg; Wapń: 698.52 mg; Fosfor: 1070.27 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 326.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1888.28 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1572.12 mg; Błonnik: 40.86 g; W tym cukry: 48.00 g; WW: 27.31 Por; Potas: 3686.99 mg; Wapń: 699.46 mg; Fosfor: 1160.96 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 358.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1824.21 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 1.84 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem (d.papkowata) 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2254.74 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 5.62 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.62 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 3.44 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1685.87 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 1.69 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 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml ( ***SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Kotlet z ciecierzycy smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2175.71 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 20.75 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1581.05 mg; Błonnik: 34.35 g; W tym cukry: 60.32 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3134.23 mg; Wapń: 636.88 mg; Fosfor: 1016.19 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 285.82 mg;

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | 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 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1994.08 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 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:** Jabłko 1szt , | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1780.75 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.84 g; Sód: 217.07 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 60.67 g; WW: 25.72 Por; Potas: 2354.85 mg; Wapń: 198.29 mg; Fosfor: 325.35 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 151.93 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2221.46 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3637.85 mg; Wapń: 698.52 mg; Fosfor: 1070.27 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 326.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1888.28 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1572.12 mg; Błonnik: 40.86 g; W tym cukry: 48.00 g; WW: 27.31 Por; Potas: 3686.99 mg; Wapń: 699.46 mg; Fosfor: 1160.96 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 358.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1824.21 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 1.84 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem (d.papkowata) 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2254.74 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 5.62 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.62 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 3.44 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1685.87 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 1.69 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 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml ( ***SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Kotlet z ciecierzycy smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2175.71 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 20.75 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1581.05 mg; Błonnik: 34.35 g; W tym cukry: 60.32 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3134.23 mg; Wapń: 636.88 mg; Fosfor: 1016.19 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 285.82 mg;

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | 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 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1994.08 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 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:** Jabłko 1szt , | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1780.75 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.84 g; Sód: 217.07 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 60.67 g; WW: 25.72 Por; Potas: 2354.85 mg; Wapń: 198.29 mg; Fosfor: 325.35 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 151.93 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt , | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2221.46 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1526.85 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 78.15 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3637.85 mg; Wapń: 698.52 mg; Fosfor: 1070.27 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 326.80 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1888.28 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.98 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1572.12 mg; Błonnik: 40.86 g; W tym cukry: 48.00 g; WW: 27.31 Por; Potas: 3686.99 mg; Wapń: 699.46 mg; Fosfor: 1160.96 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 358.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Polędwica wieprzowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1824.21 kcal; Białko ogółem: 57.77 g; Tłuszcz ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 270.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.26 g; Sól: 1.84 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml ( ***GLU, 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:** Budyń płynny 200ml ( ***MLE***), | **Podwieczorek:** Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml ( ***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem (d.papkowata) 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) (d.papkowata) 100g (***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Serek kanapkowy 40g ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 60g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (***MLE***), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2254.74 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 5.62 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1705.62 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 3.44 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), 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***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1685.87 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 7.25 g; Sól: 1.69 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 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml ( ***SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Serek kanapkowy 40g (***MLE***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Kotlet z ciecierzycy smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), Sos koperkowy 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2175.71 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; Kw. tł. nasycone: 20.75 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1581.05 mg; Błonnik: 34.35 g; W tym cukry: 60.32 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3134.23 mg; Wapń: 636.88 mg; Fosfor: 1016.19 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 285.82 mg;

| piątek 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g ( ***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (***GLU***), Herbata b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (***GLU***), 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 2024-12-27 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy b/soli 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1992.40 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.88 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 2024-12-27 | 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 2szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 20g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1918.00 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 301.36 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 2024-12-27 | 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***), Szynka delikatna z fileta 40g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Ogórek świeży 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (***GLU***), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1994.08 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 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;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2024-12-27 | 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***), Sałata masłowa 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:** Jabłko 1szt , | | **Posiłek nocny:** Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1780.75 kcal; Białko ogółem: 50.29 g; Tłuszcz ogółem: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.84 g; Sód: 217.07 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 60.67 g; WW: 25.72 Por; Potas: 2354.85 mg; Wapń: 198.29 mg; Fosfor: 325.35 mg; Żelazo: 6.73 mg; Magnez: 151.93 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **piątek 2024-12-27** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( ***MLE, SEL***), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g ( ***RYB***), Sos koperkowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g ( ***GLU***), Surówka z kiszonej 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;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (***GLU***), Makaron świderki 200g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2793.79 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1945.03 mg; Błonnik: 38.37 g; W tym cukry: 84.03 g; WW: 36.33 Por; Potas: 3501.17 mg; Wapń: 1012.93 mg; Fosfor: 1663.27 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 335.98 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, 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 , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.22 g; Sól: 5.63 g; Sód: 2102.31 mg; Błonnik: 42.64 g; W tym cukry: 39.95 g; WW: 26.06 Por; Potas: 4300.67 mg; Wapń: 914.56 mg; Fosfor: 1730.21 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 411.47 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2339.33 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , 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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1968.71 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 1.01 g; Sód: 305.84 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3850.78 mg; Wapń: 275.43 mg; Fosfor: 799.07 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 247.65 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **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***), |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| | | |
|---|---|---|
| **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 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (d.papkowata) 300ml (***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg (d.papkowata) 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry (d.papkowata) 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1147.90 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 84.77 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4278.89 mg; Wapń: 545.38 mg; Fosfor: 1188.51 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 301.20 mg;

| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 80g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2501.72 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1208.21 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 89.36 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4588.82 mg; Wapń: 659.01 mg; Fosfor: 1368.44 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 327.12 mg;

| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1132.30 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4174.49 mg; Wapń: 533.08 mg; Fosfor: 1183.41 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 296.10 mg;

| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 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***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.15 g; Sód: 322.03 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 72.76 g; WW: 27.40 Por; Potas: 3949.58 mg; Wapń: 275.69 mg; Fosfor: 864.39 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 256.31 mg;

| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), 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 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***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2115.86 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1171.33 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 75.21 g; WW: 30.77 Por; Potas: 4285.76 mg; Wapń: 254.32 mg; Fosfor: 942.82 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 296.93 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2237.53 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1668.76 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 64.85 g; WW: 30.51 Por; Potas: 3811.49 mg; Wapń: 970.91 mg; Fosfor: 1240.59 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 292.94 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 , Cykoria 20g , |
| **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: 2123.94 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1575.23 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 37.09 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3810.08 mg; Wapń: 591.81 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 258.99 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 100g (***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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2095.65 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz ogółem: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 3.03 g; Sód: 302.27 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 73.52 g; WW: 29.35 Por; Potas: 4119.36 mg; Wapń: 224.98 mg; Fosfor: 782.22 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 260.37 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (***GLU***), Makaron świderki 200g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2793.79 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1945.03 mg; Błonnik: 38.37 g; W tym cukry: 84.03 g; WW: 36.33 Por; Potas: 3501.17 mg; Wapń: 1012.93 mg; Fosfor: 1663.27 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 335.98 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, 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 , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.22 g; Sól: 5.63 g; Sód: 2102.31 mg; Błonnik: 42.64 g; W tym cukry: 39.95 g; WW: 26.06 Por; Potas: 4300.67 mg; Wapń: 914.56 mg; Fosfor: 1730.21 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 411.47 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2339.33 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , 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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1968.71 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 1.01 g; Sód: 305.84 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3850.78 mg; Wapń: 275.43 mg; Fosfor: 799.07 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 247.65 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (d.papkowata) 300ml (***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg (d.papkowata) 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry (d.papkowata) 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1147.90 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 84.77 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4278.89 mg; Wapń: 545.38 mg; Fosfor: 1188.51 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 301.20 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 80g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2501.72 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1208.21 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 89.36 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4588.82 mg; Wapń: 659.01 mg; Fosfor: 1368.44 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 327.12 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1132.30 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4174.49 mg; Wapń: 533.08 mg; Fosfor: 1183.41 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 296.10 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 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***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.15 g; Sód: 322.03 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 72.76 g; WW: 27.40 Por; Potas: 3949.58 mg; Wapń: 275.69 mg; Fosfor: 864.39 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 256.31 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), 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 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***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2115.86 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1171.33 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 75.21 g; WW: 30.77 Por; Potas: 4285.76 mg; Wapń: 254.32 mg; Fosfor: 942.82 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 296.93 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2237.53 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1668.76 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 64.85 g; WW: 30.51 Por; Potas: 3811.49 mg; Wapń: 970.91 mg; Fosfor: 1240.59 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 292.94 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 , Cykoria 20g , |
| **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: 2123.94 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1575.23 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 37.09 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3810.08 mg; Wapń: 591.81 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 258.99 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 100g (***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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2095.65 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz ogółem: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 3.03 g; Sód: 302.27 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 73.52 g; WW: 29.35 Por; Potas: 4119.36 mg; Wapń: 224.98 mg; Fosfor: 782.22 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 260.37 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (***GLU***), Makaron świderki 200g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2793.79 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1945.03 mg; Błonnik: 38.37 g; W tym cukry: 84.03 g; WW: 36.33 Por; Potas: 3501.17 mg; Wapń: 1012.93 mg; Fosfor: 1663.27 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 335.98 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, 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 , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.22 g; Sól: 5.63 g; Sód: 2102.31 mg; Błonnik: 42.64 g; W tym cukry: 39.95 g; WW: 26.06 Por; Potas: 4300.67 mg; Wapń: 914.56 mg; Fosfor: 1730.21 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 411.47 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2339.33 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , 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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1968.71 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 1.01 g; Sód: 305.84 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3850.78 mg; Wapń: 275.43 mg; Fosfor: 799.07 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 247.65 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (d.papkowata) 300ml (***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg (d.papkowata) 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry (d.papkowata) 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1147.90 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 84.77 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4278.89 mg; Wapń: 545.38 mg; Fosfor: 1188.51 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 301.20 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 80g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2501.72 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1208.21 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 89.36 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4588.82 mg; Wapń: 659.01 mg; Fosfor: 1368.44 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 327.12 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1132.30 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4174.49 mg; Wapń: 533.08 mg; Fosfor: 1183.41 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 296.10 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 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***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.15 g; Sód: 322.03 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 72.76 g; WW: 27.40 Por; Potas: 3949.58 mg; Wapń: 275.69 mg; Fosfor: 864.39 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 256.31 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), 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 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***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2115.86 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1171.33 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 75.21 g; WW: 30.77 Por; Potas: 4285.76 mg; Wapń: 254.32 mg; Fosfor: 942.82 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 296.93 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2237.53 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1668.76 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 64.85 g; WW: 30.51 Por; Potas: 3811.49 mg; Wapń: 970.91 mg; Fosfor: 1240.59 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 292.94 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 , Cykoria 20g , |
| **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: 2123.94 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1575.23 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 37.09 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3810.08 mg; Wapń: 591.81 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 258.99 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 100g (***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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2095.65 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz ogółem: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 3.03 g; Sód: 302.27 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 73.52 g; WW: 29.35 Por; Potas: 4119.36 mg; Wapń: 224.98 mg; Fosfor: 782.22 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 260.37 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (***GLU***), Makaron świderki 200g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2793.79 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1945.03 mg; Błonnik: 38.37 g; W tym cukry: 84.03 g; WW: 36.33 Por; Potas: 3501.17 mg; Wapń: 1012.93 mg; Fosfor: 1663.27 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 335.98 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, 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 , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.22 g; Sól: 5.63 g; Sód: 2102.31 mg; Błonnik: 42.64 g; W tym cukry: 39.95 g; WW: 26.06 Por; Potas: 4300.67 mg; Wapń: 914.56 mg; Fosfor: 1730.21 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 411.47 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2339.33 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , 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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1968.71 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 1.01 g; Sód: 305.84 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3850.78 mg; Wapń: 275.43 mg; Fosfor: 799.07 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 247.65 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (d.papkowata) 300ml (***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg (d.papkowata) 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry (d.papkowata) 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1147.90 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 84.77 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4278.89 mg; Wapń: 545.38 mg; Fosfor: 1188.51 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 301.20 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 80g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2501.72 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1208.21 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 89.36 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4588.82 mg; Wapń: 659.01 mg; Fosfor: 1368.44 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 327.12 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1132.30 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4174.49 mg; Wapń: 533.08 mg; Fosfor: 1183.41 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 296.10 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 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***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.15 g; Sód: 322.03 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 72.76 g; WW: 27.40 Por; Potas: 3949.58 mg; Wapń: 275.69 mg; Fosfor: 864.39 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 256.31 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), 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 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***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2115.86 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1171.33 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 75.21 g; WW: 30.77 Por; Potas: 4285.76 mg; Wapń: 254.32 mg; Fosfor: 942.82 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 296.93 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2237.53 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1668.76 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 64.85 g; WW: 30.51 Por; Potas: 3811.49 mg; Wapń: 970.91 mg; Fosfor: 1240.59 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 292.94 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 , Cykoria 20g , |
| **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: 2123.94 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1575.23 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 37.09 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3810.08 mg; Wapń: 591.81 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 258.99 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 100g (***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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2095.65 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz ogółem: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 3.03 g; Sód: 302.27 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 73.52 g; WW: 29.35 Por; Potas: 4119.36 mg; Wapń: 224.98 mg; Fosfor: 782.22 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 260.37 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (***GLU***), Makaron świderki 200g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2793.79 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1945.03 mg; Błonnik: 38.37 g; W tym cukry: 84.03 g; WW: 36.33 Por; Potas: 3501.17 mg; Wapń: 1012.93 mg; Fosfor: 1663.27 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 335.98 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, 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 , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.22 g; Sól: 5.63 g; Sód: 2102.31 mg; Błonnik: 42.64 g; W tym cukry: 39.95 g; WW: 26.06 Por; Potas: 4300.67 mg; Wapń: 914.56 mg; Fosfor: 1730.21 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 411.47 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2339.33 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , 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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1968.71 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 1.01 g; Sód: 305.84 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3850.78 mg; Wapń: 275.43 mg; Fosfor: 799.07 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 247.65 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (d.papkowata) 300ml (***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg (d.papkowata) 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry (d.papkowata) 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1147.90 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 84.77 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4278.89 mg; Wapń: 545.38 mg; Fosfor: 1188.51 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 301.20 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 80g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2501.72 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1208.21 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 89.36 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4588.82 mg; Wapń: 659.01 mg; Fosfor: 1368.44 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 327.12 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1132.30 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4174.49 mg; Wapń: 533.08 mg; Fosfor: 1183.41 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 296.10 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 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***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.15 g; Sód: 322.03 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 72.76 g; WW: 27.40 Por; Potas: 3949.58 mg; Wapń: 275.69 mg; Fosfor: 864.39 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 256.31 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), 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 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***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2115.86 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1171.33 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 75.21 g; WW: 30.77 Por; Potas: 4285.76 mg; Wapń: 254.32 mg; Fosfor: 942.82 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 296.93 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2237.53 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1668.76 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 64.85 g; WW: 30.51 Por; Potas: 3811.49 mg; Wapń: 970.91 mg; Fosfor: 1240.59 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 292.94 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 , Cykoria 20g , |
| **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: 2123.94 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1575.23 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 37.09 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3810.08 mg; Wapń: 591.81 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 258.99 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 100g (***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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2095.65 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz ogółem: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 3.03 g; Sód: 302.27 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 73.52 g; WW: 29.35 Por; Potas: 4119.36 mg; Wapń: 224.98 mg; Fosfor: 782.22 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 260.37 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (***GLU***), Makaron świderki 200g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2793.79 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz ogółem: 69.77 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1945.03 mg; Błonnik: 38.37 g; W tym cukry: 84.03 g; WW: 36.33 Por; Potas: 3501.17 mg; Wapń: 1012.93 mg; Fosfor: 1663.27 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 335.98 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( ***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, 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 , Chleb razowy 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Ser żółty 40g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Serek kanapkowy 30g ( ***MLE***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 60.84 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.22 g; Sól: 5.63 g; Sód: 2102.31 mg; Błonnik: 42.64 g; W tym cukry: 39.95 g; WW: 26.06 Por; Potas: 4300.67 mg; Wapń: 914.56 mg; Fosfor: 1730.21 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 411.47 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2339.33 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz ogółem: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **sobota 2024-12-28** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , 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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1968.71 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; Kw. tł. nasycone: 8.16 g; Sól: 1.01 g; Sód: 305.84 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3850.78 mg; Wapń: 275.43 mg; Fosfor: 799.07 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 247.65 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (d.papkowata) 300ml (***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Sos pomidorowy 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem (d.papkowata) 100g (***SEL, S02***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg (d.papkowata) 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry (d.papkowata) 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz ogółem: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1147.90 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 84.77 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4278.89 mg; Wapń: 545.38 mg; Fosfor: 1188.51 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 301.20 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 80g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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 2szt ( ***MLE***), Twaróg 100g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2501.72 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1208.21 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 89.36 g; WW: 33.53 Por; Potas: 4588.82 mg; Wapń: 659.01 mg; Fosfor: 1368.44 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 327.12 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, 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***), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g ( ***MLE***), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2226.58 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz ogółem: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1132.30 mg; Błonnik: 23.73 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4174.49 mg; Wapń: 533.08 mg; Fosfor: 1183.41 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 296.10 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 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***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( ***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2047.19 kcal; Białko ogółem: 72.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 1.15 g; Sód: 322.03 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 72.76 g; WW: 27.40 Por; Potas: 3949.58 mg; Wapń: 275.69 mg; Fosfor: 864.39 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 256.31 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), 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 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***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2115.86 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.58 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1171.33 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 75.21 g; WW: 30.77 Por; Potas: 4285.76 mg; Wapń: 254.32 mg; Fosfor: 942.82 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 296.93 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (***JAJ***), Papryka świeża 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( ***MLE***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 10g 2szt (***MLE***), Ser żółty 50g (***MLE***), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2237.53 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz ogółem: 62.69 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1668.76 mg; Błonnik: 39.39 g; W tym cukry: 64.85 g; WW: 30.51 Por; Potas: 3811.49 mg; Wapń: 970.91 mg; Fosfor: 1240.59 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 292.94 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń | |
|---|---|---|
| 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 2024-12-28 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z jajka 40g (***JAJ, GOR***), Pomidor b/skóry 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( ***MLE***), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy 100g ( ***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 10g 2szt ( ***MLE***), Twaróg 40g (***MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1183.12 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4609.44 mg; Wapń: 606.99 mg; Fosfor: 1241.51 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 326.28 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 80g , Jogurt owocowy 150g 1szt (***MLE***), Cykoria 20g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2190.53 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.30 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1181.65 mg; Błonnik: 27.20 g; W tym cukry: 87.44 g; WW: 33.27 Por; Potas: 4518.24 mg; Wapń: 601.83 mg; Fosfor: 1231.91 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 321.45 mg;

| sobota 2024-12-28 | 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 (kalafior, 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 , Cykoria 20g , |
| **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: 2123.94 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.49 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1575.23 mg; Błonnik: 24.09 g; W tym cukry: 37.09 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3810.08 mg; Wapń: 591.81 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 258.99 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2024-12-28 | 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 100g (***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 bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (***SOJ, MLE***), Buraczki gotowane plastry 80g , Cykoria 20g , |
| **II Śniadanie:** Chleb bezglutenowy 30g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Pomidor b/skóry 50g , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2095.65 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz ogółem: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 3.03 g; Sód: 302.27 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 73.52 g; WW: 29.35 Por; Potas: 4119.36 mg; Wapń: 224.98 mg; Fosfor: 782.22 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 260.37 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1297.79 mg; Błonnik: 41.33 g; W tym cukry: 82.40 g; WW: 36.12 Por; Potas: 4082.60 mg; Wapń: 562.94 mg; Fosfor: 1156.64 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 300.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( ***GLU, MCK***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1363.34 mg; Błonnik: 44.85 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 27.83 Por; Potas: 4205.24 mg; Wapń: 569.70 mg; Fosfor: 1257.12 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 334.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 20g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.10 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.17 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.49 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń** | |
| Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem, masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyń) 500ml ( ***MLE***), | 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.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2604.45 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 1.74 g; Sód: 587.21 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 114.79 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4371.17 mg; Wapń: 941.86 mg; Fosfor: 1545.06 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 295.47 mg;

| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Papkowata** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona (d.papkowata) 100g , Sos własny 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Marchewka duszona z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 60g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2421.93 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1153.29 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 70.06 g; WW: 33.17 Por; Potas: 3693.02 mg; Wapń: 545.34 mg; Fosfor: 1073.10 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 230.33 mg;

| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa** | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1096.20 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 31.68 Por; Potas: 2872.45 mg; Wapń: 433.22 mg; Fosfor: 835.43 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 184.28 mg;

| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 61.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 1.68 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna** | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Gruszka 1szt , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1020.75 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3355.52 mg; Wapń: 226.94 mg; Fosfor: 737.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 203.25 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem b/mięsa 300ml ( ***GLU***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.06 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.74 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1926.94 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 42.74 g; WW: 28.18 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana z masłem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2182.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.84 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1261.90 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 33.96 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3652.66 mg; Wapń: 524.70 mg; Fosfor: 958.56 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 231.30 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1878.72 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 1.62 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.36 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1297.79 mg; Błonnik: 41.33 g; W tym cukry: 82.40 g; WW: 36.12 Por; Potas: 4082.60 mg; Wapń: 562.94 mg; Fosfor: 1156.64 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 300.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( ***GLU, MCK***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1363.34 mg; Błonnik: 44.85 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 27.83 Por; Potas: 4205.24 mg; Wapń: 569.70 mg; Fosfor: 1257.12 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 334.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 20g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.10 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.17 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.49 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem, masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyń) 500ml ( ***MLE***), | 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.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2604.45 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 1.74 g; Sód: 587.21 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 114.79 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4371.17 mg; Wapń: 941.86 mg; Fosfor: 1545.06 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 295.47 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona (d.papkowata) 100g , Sos własny 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Marchewka duszona z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 60g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2421.93 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1153.29 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 70.06 g; WW: 33.17 Por; Potas: 3693.02 mg; Wapń: 545.34 mg; Fosfor: 1073.10 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 230.33 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1096.20 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 31.68 Por; Potas: 2872.45 mg; Wapń: 433.22 mg; Fosfor: 835.43 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 184.28 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 61.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 1.68 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Gruszka 1szt , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1020.75 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3355.52 mg; Wapń: 226.94 mg; Fosfor: 737.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 203.25 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem b/mięsa 300ml ( ***GLU***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.06 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.74 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1926.94 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 42.74 g; WW: 28.18 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana z masłem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2182.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.84 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1261.90 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 33.96 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3652.66 mg; Wapń: 524.70 mg; Fosfor: 958.56 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 231.30 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1878.72 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 1.62 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.36 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1297.79 mg; Błonnik: 41.33 g; W tym cukry: 82.40 g; WW: 36.12 Por; Potas: 4082.60 mg; Wapń: 562.94 mg; Fosfor: 1156.64 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 300.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( ***GLU, MCK***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1363.34 mg; Błonnik: 44.85 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 27.83 Por; Potas: 4205.24 mg; Wapń: 569.70 mg; Fosfor: 1257.12 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 334.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 20g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.10 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.17 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.49 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem, masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyń) 500ml ( ***MLE***), | 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.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2604.45 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 1.74 g; Sód: 587.21 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 114.79 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4371.17 mg; Wapń: 941.86 mg; Fosfor: 1545.06 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 295.47 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona (d.papkowata) 100g , Sos własny 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Marchewka duszona z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 60g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2421.93 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1153.29 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 70.06 g; WW: 33.17 Por; Potas: 3693.02 mg; Wapń: 545.34 mg; Fosfor: 1073.10 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 230.33 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1096.20 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 31.68 Por; Potas: 2872.45 mg; Wapń: 433.22 mg; Fosfor: 835.43 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 184.28 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 61.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 1.68 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Gruszka 1szt , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1020.75 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3355.52 mg; Wapń: 226.94 mg; Fosfor: 737.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 203.25 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem b/mięsa 300ml ( ***GLU***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.06 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.74 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1926.94 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 42.74 g; WW: 28.18 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana z masłem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2182.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.84 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1261.90 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 33.96 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3652.66 mg; Wapń: 524.70 mg; Fosfor: 958.56 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 231.30 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1878.72 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 1.62 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.36 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

**Dietetyk**

**.....**



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1297.79 mg; Błonnik: 41.33 g; W tym cukry: 82.40 g; WW: 36.12 Por; Potas: 4082.60 mg; Wapń: 562.94 mg; Fosfor: 1156.64 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 300.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( ***GLU, MCK***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1363.34 mg; Błonnik: 44.85 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 27.83 Por; Potas: 4205.24 mg; Wapń: 569.70 mg; Fosfor: 1257.12 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 334.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 20g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.10 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.17 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.49 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem, masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyń) 500ml ( ***MLE***), | 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.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2604.45 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 1.74 g; Sód: 587.21 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 114.79 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4371.17 mg; Wapń: 941.86 mg; Fosfor: 1545.06 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 295.47 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona (d.papkowata) 100g , Sos własny 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Marchewka duszona z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 60g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2421.93 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1153.29 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 70.06 g; WW: 33.17 Por; Potas: 3693.02 mg; Wapń: 545.34 mg; Fosfor: 1073.10 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 230.33 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1096.20 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 31.68 Por; Potas: 2872.45 mg; Wapń: 433.22 mg; Fosfor: 835.43 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 184.28 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 61.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 1.68 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Gruszka 1szt , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1020.75 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3355.52 mg; Wapń: 226.94 mg; Fosfor: 737.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 203.25 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem b/mięsa 300ml ( ***GLU***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.06 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.74 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1926.94 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 42.74 g; WW: 28.18 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana z masłem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2182.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.84 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1261.90 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 33.96 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3652.66 mg; Wapń: 524.70 mg; Fosfor: 958.56 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 231.30 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1878.72 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 1.62 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.36 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1297.79 mg; Błonnik: 41.33 g; W tym cukry: 82.40 g; WW: 36.12 Por; Potas: 4082.60 mg; Wapń: 562.94 mg; Fosfor: 1156.64 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 300.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( ***GLU, MCK***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1363.34 mg; Błonnik: 44.85 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 27.83 Por; Potas: 4205.24 mg; Wapń: 569.70 mg; Fosfor: 1257.12 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 334.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 20g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.10 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.17 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.49 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem, masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyń) 500ml ( ***MLE***), | 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.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2604.45 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 1.74 g; Sód: 587.21 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 114.79 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4371.17 mg; Wapń: 941.86 mg; Fosfor: 1545.06 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 295.47 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona (d.papkowata) 100g , Sos własny 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Marchewka duszona z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 60g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2421.93 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1153.29 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 70.06 g; WW: 33.17 Por; Potas: 3693.02 mg; Wapń: 545.34 mg; Fosfor: 1073.10 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 230.33 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1096.20 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 31.68 Por; Potas: 2872.45 mg; Wapń: 433.22 mg; Fosfor: 835.43 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 184.28 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 61.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 1.68 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Gruszka 1szt , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1020.75 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3355.52 mg; Wapń: 226.94 mg; Fosfor: 737.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 203.25 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem b/mięsa 300ml ( ***GLU***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.06 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.74 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1926.94 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 42.74 g; WW: 28.18 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana z masłem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2182.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.84 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1261.90 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 33.96 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3652.66 mg; Wapń: 524.70 mg; Fosfor: 958.56 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 231.30 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1878.72 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 1.62 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.36 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

## Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT

| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Podstawowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2616.13 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1297.79 mg; Błonnik: 41.33 g; W tym cukry: 82.40 g; WW: 36.12 Por; Potas: 4082.60 mg; Wapń: 562.94 mg; Fosfor: 1156.64 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 300.44 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb razowy 100g (***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( ***GLU, MCK***), 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 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
| **II Śniadanie:** Chleb razowy 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.58 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1363.34 mg; Błonnik: 44.85 g; W tym cukry: 46.59 g; WW: 27.83 Por; Potas: 4205.24 mg; Wapń: 569.70 mg; Fosfor: 1257.12 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 334.30 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| | | |
|---|---|---|
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)** | |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Chleb bezglutenowy 100g (***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 20g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Sałata masłowa 20g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2196.28 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.10 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.17 g; Sód: 371.81 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.49 Por; Potas: 2703.52 mg; Wapń: 419.98 mg; Fosfor: 608.26 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 147.01 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem, masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyń) 500ml ( ***MLE***), | 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.budyń) 200ml (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ***), | **Posiłek nocny:** Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2604.45 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz ogółem: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; Kw. tł. nasycone: 27.42 g; Sól: 1.74 g; Sód: 587.21 mg; Błonnik: 21.23 g; W tym cukry: 114.79 g; WW: 35.64 Por; Potas: 4371.17 mg; Wapń: 941.86 mg; Fosfor: 1545.06 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 295.47 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Papkowata | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem (d.papkowata) 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem (d.papkowata) 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona (d.papkowata) 100g , Sos własny 60ml (***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze (d.papkowata) 100g , Marchewka duszona z olejem (d.papkowata) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista (d.papkowata) 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g ( ***MLE***), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 60g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2421.93 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1153.29 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 70.06 g; WW: 33.17 Por; Potas: 3693.02 mg; Wapń: 545.34 mg; Fosfor: 1073.10 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 230.33 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 50g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2257.06 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 313.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1096.20 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 63.29 g; WW: 31.68 Por; Potas: 2872.45 mg; Wapń: 433.22 mg; Fosfor: 835.43 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 184.28 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g ( ***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2023.92 kcal; Białko ogółem: 61.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 1.68 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Gruszka 1szt , | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1020.75 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3355.52 mg; Wapń: 226.94 mg; Fosfor: 737.68 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 203.25 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | 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 10g 2szt ( ***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (***MLE***), Rzodkiewka biała 100g , | Rosół z makaronem b/mięsa 300ml ( ***GLU***), Kotlet z kalafiora smażony 100g ( ***GLU, JAJ***), 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 ( ***GLU, SOJ***), Chleb razowy 50g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt ( ***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2296.45 kcal; Białko ogółem: 57.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1159.64 mg; Błonnik: 39.06 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 33.74 Por; Potas: 3534.94 mg; Wapń: 577.80 mg; Fosfor: 951.62 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 256.00 mg;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna) | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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 ( ***GLU***), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (***GLU***), 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;

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa | |
|---|---|---|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( ***GLU, MLE***), Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt (***MLE***), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml ( ***GLU***), 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 , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 100g 1szt (***MLE***), |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2343.24 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1117.87 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.84 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1926.94 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1119.65 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 42.74 g; WW: 28.18 Por; Potas: 3538.62 mg; Wapń: 506.34 mg; Fosfor: 932.18 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 220.85 mg;

| niedziela 2024-12-29 | 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***), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( ***GLU, SOJ***), Pomidor b/skóry 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Marchew gotowana z masłem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| **II Śniadanie:** Bułka pszenna krojona 30g ( ***GLU***), Masło sztukowe 10g 1szt ( ***MLE***), Szynka delikatna z fileta 30g ( ***SOJ, MLE, SEL, GOR***), Sałata masłowa 10g , | **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 100g 1szt ( ***MLE***), Herbata b/c 250ml , | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (***MLE***), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2182.12 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz ogółem: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.84 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1261.90 mg; Błonnik: 26.58 g; W tym cukry: 33.96 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3652.66 mg; Wapń: 524.70 mg; Fosfor: 958.56 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 231.30 mg;



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2024-12-29 | Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna | |
|---|---|---|
| Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (***SOJ***), 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 ( ***SEZ***), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g ( ***SOJ, MLE, SEL***), Pasta warzywna 100g , |
| | | **Posiłek nocny:** Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1878.72 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 280.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 1.62 g; Sód: 248.89 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 54.06 g; WW: 28.36 Por; Potas: 2954.09 mg; Wapń: 175.24 mg; Fosfor: 563.67 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 153.72 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

# Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Administracja UCMMiT | | |
|---|---|---|
| **Śniadanie**<br>**II Śniadanie** | **Obiad**<br>**Podwieczorek** | **Kolacja**<br>**Posiłek nocny** |
| **niedziela 2024-12-29** | **Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny** | |
| | Rosół z makaronem 300ml ( ***GLU***), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 300g , Sos własny 60ml ( ***GLU***), Brokuł gotowany na parze 100g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (***GLU, SOJ, MLE***), Masło sztukowe 10g 2szt ( ***MLE***), | |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1846.78 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz ogółem: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g; Kw. tł. nasycone: 5.82 g; Sól: 0.42 g; Sód: 158.55 mg; Błonnik: 21.66 g; W tym cukry: 10.65 g; WW: 27.19 Por; Potas: 2857.84 mg; Wapń: 134.62 mg; Fosfor: 562.78 mg; Żelazo: 4.96 mg; Magnez: 145.72 mg;

**Dietetyk**

.....



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**