

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                           |
| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Podstawowa                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Bulka kajzerka 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Dżem szt - 25g 1szt, Ogórek świeży 100g , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Twaróg 100g ( <i>MLE</i> ), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 40g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Sałatka ryżowa z brokulem i kukurydzą z olejem 150g , |
| II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt 100g , Herbata czarna z cukrem 250ml ,                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 20g ( <i>MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml ,            | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2451.39 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz ogółem: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.96 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1305.23 mg; Błonnik: 38.16 g; W tym cukry: 48.71 g; WW: 36.64 Por; Potas: 2583.84 mg; Wapń: 757.48 mg; Fosfor: 1391.55 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 352.69 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Bulka grahamka 1szt ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Ogórek świeży 100g , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Twaróg 100g ( <i>MLE</i> ), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 40g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Sałatka ryżowa z brokulem i kukurydzą z olejem 150g , |
| II Śniadanie: Pomarańcza 1/2szt 100g , Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 20g ( <i>MLE</i> ),                | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2306.21 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 344.82 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 6.73 g; Sód: 1788.13 mg; Błonnik: 41.96 g; W tym cukry: 38.93 g; WW: 34.54 Por; Potas: 2813.14 mg; Wapń: 782.38 mg; Fosfor: 1613.55 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 433.19 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Bulka pszenna krojona 50g ( <i>GLU</i> ), Bulka kajzerka 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska 40g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g , Melon żółty 150g , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryż na sypko 200g , Twaróg 100g ( <i>MLE</i> ), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <i>SOJ</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 50g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1962.52 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz ogółem: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.82 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1133.06 mg; Błonnik: 16.21 g; W tym cukry: 31.74 g; WW: 29.90 Por; Potas: 1845.76 mg; Wapń: 479.41 mg; Fosfor: 817.15 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 158.20 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Bulka pszenna krojona 50g ( <i>GLU</i> ), Bulka kajzerka 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Melon żółty 150g , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryż na sypko 200g , Twaróg 100g ( <i>MLE</i> ), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <i>SOJ</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1919.62 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz ogółem: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1484.57 mg; Błonnik: 16.46 g; W tym cukry: 31.86 g; WW: 29.06 Por; Potas: 1895.66 mg; Wapń: 488.48 mg; Fosfor: 830.70 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 179.74 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Kielbasa krakowska 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ryż na sypko 200g , Twaróg 100g ( <i>MLE</i> ), Kompot owocowy 250ml , Mus z jabłka 150g , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Pomidor b/skóry 100g , Herbatniki bebe 16g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1882.78 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz ogółem: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 271.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 4.84 g; Sód: 916.07 mg; Błonnik: 18.56 g; W tym cukry: 35.30 g; WW: 27.24 Por; Potas: 1749.26 mg; Wapń: 471.58 mg; Fosfor: 744.70 mg; Żelazo: 3.90 mg; Magnez: 157.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń                                                 |                                                                        |                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , | Płynna obiadowa 500ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Płynna kolacyjna 500ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ),             | Podwieczorek: Ryż na mleku z jabłkiem (mix o g.budyń) 300g ,           | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2643.16 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz ogółem: 70.48 g; Węglowodany ogółem: 386.59 g; Kw. tł. nasycone: 24.15 g; Sól: 1.31 g; Sód: 451.53 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 52.56 g; WW: 39.02 Por; Potas: 3997.75 mg; Wapń: 572.76 mg; Fosfor: 1370.53 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 294.66 mg;

| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z wędliny z zieleniną 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Banan 1szt , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na mleku roślinnym mix 200ml , Jogurt naturalny 100ml ( <b>MLE</b> ), Mus z truskawek 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Pasta warzywna 100g ( <b>SEL</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1789.48 kcal; Białko ogółem: 56.45 g; Tłuszcz ogółem: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.46 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1691.08 mg; Błonnik: 19.92 g; W tym cukry: 74.85 g; WW: 29.19 Por; Potas: 2635.00 mg; Wapń: 464.01 mg; Fosfor: 655.04 mg; Żelazo: 6.72 mg; Magnez: 245.00 mg;

| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Kefir 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Banan 1szt , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Twaróg 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml , Mus z jabłka 150g , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 80g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Serek wiejski 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g , Herbatniki bebe 16g 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2549.99 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.95 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Kw. tł. nasycone: 21.89 g; Sól: 8.43 g; Sód: 2321.17 mg; Błonnik: 19.87 g; W tym cukry: 83.69 g; WW: 34.63 Por; Potas: 2989.84 mg; Wapń: 1202.60 mg; Fosfor: 1406.59 mg; Żelazo: 7.00 mg; Magnez: 289.20 mg;

| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 60g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Twaróg 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml , Mus z jabłka 150g , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 50g , Herbatniki bebe 16g 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.90 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz ogółem: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 276.93 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 5.42 g; Sód: 971.07 mg; Błonnik: 14.26 g; W tym cukry: 37.82 g; WW: 27.76 Por; Potas: 1874.26 mg; Wapń: 483.58 mg; Fosfor: 865.70 mg; Żelazo: 5.70 mg; Magnez: 150.34 mg;

| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Banan 1szt , | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Twaróg 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml , Mus z jabłka 150g , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1843.37 kcal; Białko ogółem: 58.17 g; Tłuszcz ogółem: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 281.56 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1006.59 mg; Błonnik: 21.74 g; W tym cukry: 55.92 g; WW: 28.32 Por; Potas: 2121.01 mg; Wapń: 367.09 mg; Fosfor: 609.32 mg; Żelazo: 4.06 mg; Magnez: 180.26 mg;

| poniedziałek 2026-01-12      Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Kielbasa krakowska 60g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , | Zupa krem z dyni i marchewki b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Ryż na mleku roślinnym gotowany na gęsto 300ml , Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Polędwica ani drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 100g , |
| II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Banan 1szt ,                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1792.69 kcal; Białko ogółem: 43.00 g; Tłuszcz ogółem: 48.63 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Kw. tł. nasycone: 10.01 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1544.43 mg; Błonnik: 17.98 g; W tym cukry: 54.98 g; WW: 30.87 Por; Potas: 2192.95 mg; Wapń: 134.63 mg; Fosfor: 383.95 mg; Żelazo: 5.79 mg; Magnez: 198.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-01-12                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 100g, Banan 1szt, | Zupa krem z dyni i marchewki 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g, Twaróg 100g ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka 150g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2131.54 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.08 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1629.63 mg; Błonnik: 34.99 g; W tym cukry: 75.82 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3206.25 mg; Wapń: 1036.14 mg; Fosfor: 1529.44 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 396.49 mg;

| poniedziałek 2026-01-12                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 40g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g, Salata masłowa 10g, Banan 1szt, | Zupa krem z dyni i marchewki b/soli 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko b/soli 200g, Twaróg 100g ( <b>MLE</b> ), Mus z jabłka 150g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka z koperkiem b/soli 40g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2009.71 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz ogółem: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 4.60 g; Sód: 983.45 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 74.30 g; WW: 32.83 Por; Potas: 3007.06 mg; Wapń: 505.45 mg; Fosfor: 910.00 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 223.05 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                            |
| <b>wtorek 2026-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 20g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka czerwona 100g , Majonez 10g ( <b>JAJ, GOR</b> ), | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńką 200g , Gulasz mięsny wieprzowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt, Herbata czarna z cukrem 250ml ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ),                                                                                                            | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2333.60 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz ogółem: 56.08 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1393.37 mg; Błonnik: 38.85 g; W tym cukry: 69.85 g; WW: 31.31 Por; Potas: 4291.84 mg; Wapń: 303.53 mg; Fosfor: 1058.28 mg; Żelazo: 13.38 mg; Magnez: 302.77 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Rzodkiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńką 200g , Gulasz mięsny wieprzowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt, Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopočka wieprzowa 20g ( <b>SOJ, MLE</b> ),                                                                                                  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2008.26 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz ogółem: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 279.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.43 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1416.07 mg; Błonnik: 38.35 g; W tym cukry: 61.38 g; WW: 28.07 Por; Potas: 4695.24 mg; Wapń: 578.48 mg; Fosfor: 1371.28 mg; Żelazo: 14.53 mg; Magnez: 363.77 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Dżem szt- 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g , Pomarańcza 1/2szt 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńką 200g , Gulasz mięsny wieprzowy b/papryki (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2124.02 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz ogółem: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; Kw. tł. nasycone: 14.97 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1828.30 mg; Błonnik: 21.46 g; W tym cukry: 49.72 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3601.92 mg; Wapń: 261.80 mg; Fosfor: 830.00 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 250.73 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobową</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Dżem szt- 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g , Pomarańcza 1/2szt 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńką 200g , Gulasz mięsny wieprzowy b/papryki (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 20g , Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2019.62 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz ogółem: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.82 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1828.30 mg; Błonnik: 21.46 g; W tym cukry: 49.72 g; WW: 29.39 Por; Potas: 3601.92 mg; Wapń: 261.80 mg; Fosfor: 830.00 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 250.73 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , Pomarańcza 1/2szt 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńką 200g , Gulasz mięsny wieprzowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt- 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Biszkopty 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2156.76 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 3.65 g; Sód: 953.25 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 71.05 g; WW: 31.54 Por; Potas: 3998.72 mg; Wapń: 238.40 mg; Fosfor: 709.40 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 275.93 mg;

|                                                                                     |                                                                                 |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-13</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>             |                                                                                 |                                                                                          |
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                            |                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>II Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | <b>Podwieczorek:</b> Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1299.35 kcal; Białko ogółem: 62.09 g; Tłuszcz ogółem: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 177.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 0.85 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 17.95 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

| wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z wędliny z zieleńiną 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g ( <b>SEL</b> ), | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papka) 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńiną (puree) 200g , Gulasz mięsny drobiowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) mix 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona na ciepło puree 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 100g ,                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1773.09 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz ogółem: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g; Kw. tł. nasycone: 9.12 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1131.98 mg; Błonnik: 21.25 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3134.04 mg; Wapń: 227.89 mg; Fosfor: 798.06 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 211.97 mg;

| wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Banan 1szt , Pomarańcza 1/2szt 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200g , Gulasz mięsny wieprzowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2865.35 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz ogółem: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; Kw. tł. nasycone: 35.48 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2197.98 mg; Błonnik: 25.57 g; W tym cukry: 93.16 g; WW: 36.45 Por; Potas: 4320.72 mg; Wapń: 350.00 mg; Fosfor: 1046.60 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 321.93 mg;

| wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200g , Gulasz mięsny wieprzowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml , | Pomidor b/skóry 50g , Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2127.70 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz ogółem: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 4.32 g; Sód: 992.60 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 63.51 g; WW: 29.77 Por; Potas: 3951.70 mg; Wapń: 220.03 mg; Fosfor: 856.25 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 254.61 mg;

| wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 60g , Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , Pomarańcza 1/2szt 100g , | Zupa krupnik ryżowy 300ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200g , Gulasz mięsny drobiowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) b/glu 180g ( <b>SEL</b> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2097.22 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz ogółem: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 318.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1097.40 mg; Błonnik: 24.39 g; W tym cukry: 76.99 g; WW: 32.09 Por; Potas: 3538.58 mg; Wapń: 416.29 mg; Fosfor: 835.74 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 267.38 mg;

| wtorek 2026-01-13 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 10g , Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki b/soli 60g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rzdokiewka czerwona 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki gotowane z zieleńiną 200g , Gulasz mięsny wieprzowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Hummus 60g , Połędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt , Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1910.45 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 292.16 g; Kw. tł. nasycone: 12.43 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1745.14 mg; Błonnik: 25.06 g; W tym cukry: 43.38 g; WW: 29.41 Por; Potas: 3940.28 mg; Wapń: 235.57 mg; Fosfor: 891.54 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 274.25 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-01-13                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                           | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Hummus 60g , Miód sztukowy 25g 1szt , Rzodkiewka czerwona 100g , Pomarańcza 1/2szt 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane z zieleciną 200g , Tofu z cebulą 100g ( <i>SOJ</i> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompót owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg 40g ( <i>MLE</i> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <i>JAJ</i> ), Pomidor 100g , Biskopty 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           | Posilek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2121.41 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz ogółem: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 291.05 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1119.28 mg; Błonnik: 34.41 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 29.23 Por; Potas: 3251.21 mg; Wapń: 266.85 mg; Fosfor: 718.49 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 230.65 mg;

| wtorek 2026-01-13                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , Pomarańcza 1/2szt 100g , | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ziemniaki gotowane z zieleciną b/soli 200g , Gulasz mięsny wieprzowy z papryką (mięso 100g, sos 80g) 180g ( <i>GLU, SEL</i> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem b/soli 100g , Kompót owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg 60g ( <i>MLE</i> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <i>JAJ</i> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Biskopty 30g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posilek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2530.70 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz ogółem: 49.16 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 16.33 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1844.51 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 87.61 g; WW: 35.96 Por; Potas: 4242.42 mg; Wapń: 297.57 mg; Fosfor: 907.89 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 314.14 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>środa 2026-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Ogórek świeży 90g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Łazanki z białej i kiszanej kapusty z kielbasą 300g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złociста 60g ( <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Surówka z marchewki i z pomarańczy z olejem 100g , |
| II Śniadanie: Kefir 150g 1szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 30g ( <i>MLE</i> ), Jabłko 1szt ,                                      | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2169.05 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; Kw. tł. nasycone: 22.24 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2210.10 mg; Błonnik: 33.60 g; W tym cukry: 68.39 g; WW: 26.59 Por; Potas: 2869.54 mg; Wapń: 717.79 mg; Fosfor: 1060.05 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 250.43 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Chleb graham 50g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Ogórek świeży 100g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Łazanki z białej i kiszanej kapusty z kielbasą 300g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb graham 50g ( <i>GLU</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złociста 40g ( <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Surówka z marchewki i z pomarańczy z olejem 100g , |
| II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Jabłko 1szt ,                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Chleb razowy 30g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 40g ( <i>MLE</i> ), Sałata masłowa 10g ,                                                                                           | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2022.31 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz ogółem: 56.81 g; Węglowodany ogółem: 254.61 g; Kw. tł. nasycone: 20.76 g; Sól: 8.17 g; Sód: 2296.47 mg; Błonnik: 36.85 g; W tym cukry: 53.81 g; WW: 25.51 Por; Potas: 2853.69 mg; Wapń: 584.17 mg; Fosfor: 1093.50 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 285.25 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Sałata masłowa 20g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Kasza gryczana 200g , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <i>SEL</i> , <i>S02</i> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złociста 20g ( <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Serek kanapkowy 50g ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2153.82 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz ogółem: 59.39 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g; Kw. tł. nasycone: 25.25 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1267.44 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 47.70 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2460.16 mg; Wapń: 504.12 mg; Fosfor: 1106.69 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 304.18 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Sałata masłowa 20g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Kasza gryczana 200g , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <i>SEL</i> , <i>S02</i> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złociста 20g ( <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Serek kanapkowy 50g ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2079.42 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz ogółem: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 5.66 g; Sód: 1267.44 mg; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 47.70 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2460.16 mg; Wapń: 504.12 mg; Fosfor: 1106.69 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 304.18 mg;

|                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU</i> , <i>SOJ</i> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Kasza gryczana 200g , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g ( <i>GLU</i> , <i>JAJ</i> ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <i>SEL</i> , <i>S02</i> ), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złociста 40g ( <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Marchewka gotowana na parze 100g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1710.11 kcal; Białko ogółem: 58.11 g; Tłuszcz ogółem: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 241.18 g; Kw. tł. nasycone: 8.83 g; Sól: 3.22 g; Sód: 289.52 mg; Błonnik: 25.78 g; W tym cukry: 29.69 g; WW: 24.20 Por; Potas: 2368.22 mg; Wapń: 183.57 mg; Fosfor: 726.08 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 255.81 mg;

|                                                                                             |                                                                                               |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-14</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>                      |                                                                                               |                                                                                                          |
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml ,       | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musem 200ml ( <i>MLE</i> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g ( <b>SEL</b> ), | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Klopsik mielony wp gotowany na parze (papka) 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Sos dyniowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Kasza gryczana 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z wędliny z zieleniną 40g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g ( <b>SEL</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1930.87 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz ogółem: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 280.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.26 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1146.50 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 41.77 g; WW: 28.19 Por; Potas: 2722.73 mg; Wapń: 528.41 mg; Fosfor: 1122.32 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 331.66 mg;

| środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 90g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Kasza gryczana 200g , Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <b>SEL</b> , <b>S02</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka złocista 80g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Marchewka gotowana na parze 100g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2363.48 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz ogółem: 74.04 g; Węglowodany ogółem: 273.54 g; Kw. tł. nasycone: 32.74 g; Sól: 6.31 g; Sód: 1484.72 mg; Błonnik: 22.50 g; W tym cukry: 48.40 g; WW: 27.45 Por; Potas: 3049.32 mg; Wapń: 583.97 mg; Fosfor: 1337.68 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 331.61 mg;

| środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Kasza gryczana 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g ( <b>SEL</b> , <b>S02</b> ), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka złocista 60g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Marchewka gotowana na parze 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1761.10 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.24 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1003.19 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 25.13 g; WW: 25.18 Por; Potas: 1967.05 mg; Wapń: 180.31 mg; Fosfor: 806.99 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 270.22 mg;

| środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/glutenowy 100g ( <b>JAJ</b> ), Kasza gryczana 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <b>SEL</b> , <b>S02</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka złocista 60g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Pasta warzywna (włoszczyzna) 5000g ( <b>SEL</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 3882.62 kcal; Białko ogółem: 154.68 g; Tłuszcz ogółem: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 714.15 g; Kw. tł. nasycone: 20.20 g; Sól: 12.20 g; Sód: 3866.28 mg; Błonnik: 235.93 g; W tym cukry: 266.49 g; WW: 72.03 Por; Potas: 18486.89 mg; Wapń: 2276.31 mg; Fosfor: 3567.35 mg; Żelazo: 47.51 mg; Magnez: 1268.84 mg;

| środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Polędwica ani drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Polędwica ani drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek świeży 90g , | Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Łazanki z białej i kiszonej kapusty z kielbasą 300g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica miodowa drobiowa 60g , Surówka z marchewki i z pomarańczy z olejem 100g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Herbata czarna z cukrem 250ml , Arbuz 150g ,                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1748.68 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz ogółem: 66.56 g; Węglowodany ogółem: 227.69 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 8.05 g; Sód: 1766.05 mg; Błonnik: 22.29 g; W tym cukry: 48.78 g; WW: 22.80 Por; Potas: 1802.74 mg; Wapń: 212.24 mg; Fosfor: 501.60 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 140.67 mg;

| środa 2026-01-14 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 100g , Kefir 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Łazanki z kiszonej i białej kapusty z ciociarką 300g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 60g ( <b>MLE</b> ), Surówka z marchewki i z pomarańczy z olejem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2074.39 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz ogółem: 67.81 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g; Kw. tł. nasycone: 33.07 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1944.98 mg; Błonnik: 29.31 g; W tym cukry: 53.43 g; WW: 26.04 Por; Potas: 2426.45 mg; Wapń: 1217.57 mg; Fosfor: 1290.34 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 240.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-01-14                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Pomidor b/skóry 90g , | Zupa pomidorowa z ryżem b/soli 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kasza gryczana b/soli 200g , Schab gotowany na parze 100g , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem b/soli 100g ( <i>SEL, S02</i> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złocista 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1904.45 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz ogółem: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 277.31 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1054.01 mg; Błonnik: 18.44 g; W tym cukry: 49.44 g; WW: 27.89 Por; Potas: 2718.36 mg; Wapń: 483.80 mg; Fosfor: 1102.72 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 307.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Polędwica sopocka wieprzowa 20g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos pieczeniowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek: Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńska drobiowa śniadaniowa 20g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ),                                                                                                       | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2151.64 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz ogółem: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 6.50 g; Sód: 2012.65 mg; Błonnik: 32.22 g; W tym cukry: 67.41 g; WW: 29.82 Por; Potas: 4168.93 mg; Wapń: 602.31 mg; Fosfor: 1305.84 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 364.88 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                  |
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Polędwica sopocka wieprzowa 20g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt , Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńska drobiowa śniadaniowa 20g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ),                                                                                                                               | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1951.62 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1977.38 mg; Błonnik: 39.48 g; W tym cukry: 36.57 g; WW: 28.67 Por; Potas: 3150.40 mg; Wapń: 347.16 mg; Fosfor: 1302.62 mg; Żelazo: 12.58 mg; Magnez: 426.48 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńska wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Galaretką z owocami 200g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2027.40 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1128.01 mg; Błonnik: 16.44 g; W tym cukry: 41.40 g; WW: 29.27 Por; Potas: 2826.94 mg; Wapń: 539.59 mg; Fosfor: 1080.58 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 213.80 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobową</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                         |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńska wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Galaretką z owocami 200g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1923.00 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz ogółem: 45.13 g; Węglowodany ogółem: 280.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1128.01 mg; Błonnik: 16.44 g; W tym cukry: 41.40 g; WW: 28.27 Por; Potas: 2826.94 mg; Wapń: 539.59 mg; Fosfor: 1080.58 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 213.80 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szyńska wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt ,                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2153.60 kcal; Białko ogółem: 67.07 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; Kw. tł. nasycone: 13.77 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1073.21 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 73.11 g; WW: 31.80 Por; Potas: 3464.34 mg; Wapń: 538.69 mg; Fosfor: 996.28 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 285.00 mg;

|                                                                          |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>czwartek 2026-01-15</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn</b> |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                             |                                                                                                    |                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ),         | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                    | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku mix g.budyniu z mussem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny z biszkoptami 150ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                             |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1333.20 kcal; Białko ogółem: 60.78 g; Tłuszcz ogółem: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 150.03 g; Kw. tł. nasycone: 15.32 g; Sól: 0.96 g; Sód: 237.65 mg; Błonnik: 11.26 g; W tym cukry: 20.99 g; WW: 15.13 Por; Potas: 2366.20 mg; Wapń: 289.75 mg; Fosfor: 692.80 mg; Żelazo: 3.61 mg; Magnez: 150.76 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pasta warzywna 100g ( <b>SEL</b> ), | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami mix 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki puree 200g , Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) (mix) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Brokuł gotowany na parze (puree) 100g , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Dynia duszona (papka) 100g ( <b>GLU</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1935.08 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 288.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1207.25 mg; Błonnik: 24.97 g; W tym cukry: 53.83 g; WW: 29.19 Por; Potas: 4064.21 mg; Wapń: 680.78 mg; Fosfor: 1177.42 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 269.32 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 100g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 100g ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka wieprzowa 20g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt ,                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2468.39 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz ogółem: 57.02 g; Węglowodany ogółem: 336.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.39 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1918.85 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 92.06 g; WW: 33.94 Por; Potas: 3962.62 mg; Wapń: 742.30 mg; Fosfor: 1461.60 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 339.63 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml , Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt ,                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2051.33 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 3.74 g; Sód: 1092.04 mg; Błonnik: 17.15 g; W tym cukry: 69.59 g; WW: 31.25 Por; Potas: 3154.95 mg; Wapń: 510.38 mg; Fosfor: 1062.73 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 259.57 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos koperkowy b/mąki 70ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt ,                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2071.30 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz ogółem: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.32 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1001.83 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.16 g; WW: 30.21 Por; Potas: 3367.26 mg; Wapń: 527.83 mg; Fosfor: 978.19 mg; Żelazo: 6.87 mg; Magnez: 280.79 mg;

| czwartek 2026-01-15 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 40g , Ogórek kiszony 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 2g , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica ani drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor 100g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1szt , Herbata czarna z cukrem 250ml ,                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt , Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1962.61 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz ogółem: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.79 g; Sól: 6.65 g; Sód: 1777.38 mg; Błonnik: 38.18 g; W tym cukry: 80.95 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3553.53 mg; Wapń: 242.10 mg; Fosfor: 1042.53 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 420.53 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 300g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt ,                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2045.66 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; Kw. tł. nasycone: 14.24 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1908.95 mg; Błonnik: 24.43 g; W tym cukry: 76.49 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3479.38 mg; Wapń: 726.61 mg; Fosfor: 1066.26 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 348.64 mg;

| czwartek 2026-01-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku b/c 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , Buraczki gotowane 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko b/soli 200g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , Rolada z kurczaka z warzywami (włoszczyzna) b/soli 100g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z twarogu i buraka b/soli 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Banan 1szt ,                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2225.60 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz ogółem: 46.12 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1180.25 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 82.41 g; WW: 34.20 Por; Potas: 3937.34 mg; Wapń: 591.72 mg; Fosfor: 1134.29 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 295.29 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>piątek 2026-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek konserwowy 100g, | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200g, Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g, Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g, |
| II Śniadanie: Melon żółty 150g,                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 70g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml,                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2089.79 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 13.78 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1943.02 mg; Błonnik: 33.47 g; W tym cukry: 40.07 g; WW: 31.07 Por; Potas: 3561.42 mg; Wapń: 615.38 mg; Fosfor: 1129.89 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 288.95 mg;

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek konserwowy 100g, | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200g, Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 60g, Rzodkiewka biała z koperkiem 100g, |
| II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml, Melon żółty 150g,                                                                                                                                                         | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ),                                                                | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1842.41 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 257.57 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1933.89 mg; Błonnik: 34.07 g; W tym cukry: 35.27 g; WW: 25.87 Por; Potas: 3526.39 mg; Wapń: 533.42 mg; Fosfor: 1150.73 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 315.06 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, Pomarańcza 1/2szt 100g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 200g, Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g, Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2015.86 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz ogółem: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.58 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 19.99 g; W tym cukry: 44.76 g; WW: 29.72 Por; Potas: 3645.95 mg; Wapń: 418.95 mg; Fosfor: 804.28 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 208.79 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, Pomarańcza 1/2szt 100g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 200g, Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g, Serek kanapkowy 30g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1941.46 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz ogółem: 43.89 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; Kw. tł. nasycone: 16.03 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1110.95 mg; Błonnik: 19.99 g; W tym cukry: 44.76 g; WW: 29.72 Por; Potas: 3645.95 mg; Wapń: 418.95 mg; Fosfor: 804.28 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 208.79 mg;

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 200g, Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 30g, Ser mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1615.35 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz ogółem: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 215.81 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 1.87 g; Sód: 349.13 mg; Błonnik: 20.92 g; W tym cukry: 20.63 g; WW: 21.75 Por; Potas: 2983.95 mg; Wapń: 171.41 mg; Fosfor: 424.98 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 134.33 mg;

|                                                                                     |                                                                                              |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-16</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn</b>              |                                                                                              |                                                                                         |
| Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ),  | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,               | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 50g ( <b>SEL</b> ), | Zupa ziemniaczana (papka) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki puree 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) papka 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Cukinia gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Marchewka duszona (papka) 100g ( <b>GLU</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1916.07 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; Kw. tł. nasycone: 18.21 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1184.30 mg; Błonnik: 18.81 g; W tym cukry: 32.91 g; WW: 27.67 Por; Potas: 3264.62 mg; Wapń: 411.55 mg; Fosfor: 816.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 214.40 mg;

| piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 100g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 200g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 80g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.78 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz ogółem: 72.22 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g; Kw. tł. nasycone: 29.75 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1519.95 mg; Błonnik: 17.98 g; W tym cukry: 34.20 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3583.56 mg; Wapń: 487.45 mg; Fosfor: 978.69 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 204.62 mg;

| piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatkowa drobiowa 20g , Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 50g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry z koperkiem 50g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1974.45 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz ogółem: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 264.37 g; Kw. tł. nasycone: 19.95 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1365.29 mg; Błonnik: 16.44 g; W tym cukry: 28.50 g; WW: 26.65 Por; Potas: 3164.16 mg; Wapń: 399.76 mg; Fosfor: 779.44 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 186.80 mg;

| piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatkowa drobiowa 20g , Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy b/glu 70ml , Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1866.25 kcal; Białko ogółem: 66.74 g; Tłuszcz ogółem: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 248.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 2.55 g; Sód: 418.91 mg; Błonnik: 21.57 g; W tym cukry: 28.38 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3242.03 mg; Wapń: 354.37 mg; Fosfor: 590.44 mg; Żelazo: 5.32 mg; Magnez: 156.11 mg;

| piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szynka delikatkowa drobiowa 60g , Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek konserwowy 100g , | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Polędwica miodowa drobiowa 40g , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , |
| II Śniadanie: Galaretką z owocami 200g , Herbata czarna z cukrem 250ml ,                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1566.96 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 46.94 g; Węglowodany ogółem: 226.56 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1503.16 mg; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 36.88 g; WW: 22.81 Por; Potas: 2856.09 mg; Wapń: 179.36 mg; Fosfor: 492.33 mg; Żelazo: 7.34 mg; Magnez: 180.77 mg;

| piątek 2026-01-16 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30g ( <b>MLE</b> ), Ogórek konserwowy 100g , | Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ziemniaki 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1941.82 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz ogółem: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 262.28 g; Kw. tł. nasycone: 16.72 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1926.32 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 33.56 g; WW: 26.31 Por; Potas: 3471.29 mg; Wapń: 667.49 mg; Fosfor: 1123.43 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 281.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2026-01-16                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z ryżem 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml ,<br>Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 20g , Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli b/soli 100g , | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki b/soli 200g , Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem b/soli 100g ( <b>RYB</b> ), Sos pomidorowy b/soli 60ml ( <b>GLU</b> ), Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser mozzarella 30g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1952.45 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz ogółem: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1176.43 mg; Błonnik: 17.84 g; W tym cukry: 30.54 g; WW: 28.01 Por; Potas: 3452.75 mg; Wapń: 384.41 mg; Fosfor: 742.48 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 192.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                            |
| <b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta z jajka 40g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ), Pomidor 100g, | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <b>SEL</b> ), Kotlet mielony smażony 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g, Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g, |
| II Śniadanie: Mandarynka 1szt,                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek: Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ),                            | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2094.78 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz ogółem: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 255.72 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2350.46 mg; Błonnik: 29.32 g; W tym cukry: 46.23 g; WW: 25.76 Por; Potas: 3854.44 mg; Wapń: 829.82 mg; Fosfor: 1250.05 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 348.30 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka 60g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ), Pomidor 100g, | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <b>SEL</b> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g, Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g, |
| II Śniadanie: Mandarynka 1szt, Herbata czarna b/c 250ml,                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Chleb razowy 20g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Marchew w słupkach 50g,                                                 | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1920.43 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.52 g; Węglowodany ogółem: 249.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.68 g; Sól: 7.32 g; Sód: 2477.84 mg; Błonnik: 33.62 g; W tym cukry: 39.60 g; WW: 25.09 Por; Potas: 4087.03 mg; Wapń: 861.55 mg; Fosfor: 1369.37 mg; Żelazo: 13.67 mg; Magnez: 399.59 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 20g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Pasta z jajka 60g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Mandarynka 1szt, | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <b>SEL</b> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g, Sos koperkowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( <b>MLE</b> ), Połędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2050.29 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz ogółem: 45.91 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.91 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1150.95 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 44.08 g; WW: 29.28 Por; Potas: 3562.09 mg; Wapń: 511.60 mg; Fosfor: 930.05 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 237.84 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia</b>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Mandarynka 1szt, | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <b>SEL</b> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g, Sos koperkowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z zieleniną 40g ( <b>MLE</b> ), Połędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1940.61 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz ogółem: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.13 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1150.72 mg; Błonnik: 18.72 g; W tym cukry: 44.32 g; WW: 29.29 Por; Potas: 3557.92 mg; Wapń: 510.44 mg; Fosfor: 929.55 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 237.43 mg;

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Banan 1szt, | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <b>SEL</b> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ), Ziemniaki 200g, Sos koperkowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g, Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml 1szt, Herbatniki bebe 16g 1szt ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ),                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1950.12 kcal; Białko ogółem: 60.86 g; Tłuszcz ogółem: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; Kw. tł. nasycone: 9.04 g; Sól: 3.40 g; Sód: 313.99 mg; Błonnik: 26.25 g; W tym cukry: 68.36 g; WW: 29.44 Por; Potas: 3902.04 mg; Wapń: 278.03 mg; Fosfor: 682.91 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 251.33 mg;

|                                                                                             |                                                                                              |                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-17</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn</b>                      |                                                                                              |                                                                                                         |
| Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ),  | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,       | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

| sobota 2026-01-17      Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z wędliny z zieleniną 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Buraczki gotowane (papka) 100g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (papka) 300ml ( <i>SEL</i> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ziemniaki puree 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z zieleniną 60g ( <i>MLE</i> ), Pasta warzywna 100g ( <i>SEL</i> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1905.83 kcal; Białko ogółem: 80.32 g; Tłuszcz ogółem: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g; Kw. tł. nasycone: 12.59 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1231.57 mg; Błonnik: 22.42 g; W tym cukry: 46.75 g; WW: 26.97 Por; Potas: 3930.40 mg; Wapń: 591.54 mg; Fosfor: 1003.33 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 261.03 mg;

| sobota 2026-01-17      Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg 80g ( <i>MLE</i> ), Szyńska wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Banan 1szt , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <i>SEL</i> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 2 szt 200g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ziemniaki 200g , Sos koperkowy 60ml ( <i>GLU</i> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica ani drobiowa 60g ( <i>SOJ</i> ), Serek kanapkowy 80g ( <i>MLE</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ), Banan 1szt , Herbatniki bebe 16g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 3067.66 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz ogółem: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 402.89 g; Kw. tł. nasycone: 36.14 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1667.53 mg; Błonnik: 27.76 g; W tym cukry: 134.05 g; WW: 40.79 Por; Potas: 5710.32 mg; Wapń: 691.45 mg; Fosfor: 1422.11 mg; Żelazo: 14.45 mg; Magnez: 417.86 mg;

| sobota 2026-01-17      Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szyńska wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <i>SEL</i> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ziemniaki 200g , Sos koperkowy b/mąki 60ml ( <i>GLU</i> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <i>MLE</i> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor b/skóry 50g , |
|                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2156.51 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1156.05 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 74.36 g; WW: 32.06 Por; Potas: 4053.46 mg; Wapń: 512.94 mg; Fosfor: 985.59 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 287.28 mg;

| sobota 2026-01-17      Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica ani drobiowa 60g ( <i>SOJ</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <i>SEL</i> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glutenu 100g ( <i>JAJ</i> ), ziemniaki 200g , Sos koperkowy b/mąki 60ml ( <i>GLU</i> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <i>MLE</i> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1915.80 kcal; Białko ogółem: 58.79 g; Tłuszcz ogółem: 46.98 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 2.69 g; Sód: 213.01 mg; Błonnik: 24.68 g; W tym cukry: 63.06 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3818.28 mg; Wapń: 263.94 mg; Fosfor: 610.18 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 234.83 mg;

| sobota 2026-01-17      Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szyńska wieprzowa z liściem 40g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 90g , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <i>SEL</i> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), ziemniaki 200g , Sos koperkowy 60ml ( <i>GLU</i> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szyńska delikatna z fileta 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pasta z mięsa drobiowego 50g , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1894.09 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz ogółem: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 271.33 g; Kw. tł. nasycone: 13.45 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1096.81 mg; Błonnik: 20.33 g; W tym cukry: 28.30 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3711.79 mg; Wapń: 246.29 mg; Fosfor: 765.67 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 232.05 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| sobota 2026-01-17                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z ciecierzycy 60g , Dżem szt - 25g 1szt , Banan 1szt , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <i>SEL</i> ), Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <i>MLE</i> ), Ogórek kiszony 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ), Herbatniki bebe 16g 1szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ),                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1997.44 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz ogółem: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; Kw. tł. nasycone: 10.14 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1839.08 mg; Błonnik: 36.28 g; W tym cukry: 80.64 g; WW: 30.96 Por; Potas: 3859.09 mg; Wapń: 535.55 mg; Fosfor: 1014.06 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 364.68 mg;

| sobota 2026-01-17                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Banan 1szt , | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml ( <i>SEL</i> ), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml ( <i>GLU</i> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem b/soli 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <i>MLE</i> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <i>SOJ</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2231.57 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz ogółem: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1165.99 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 78.08 g; WW: 34.01 Por; Potas: 4440.94 mg; Wapń: 572.43 mg; Fosfor: 1034.91 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 310.73 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>niedziela 2026-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100g , Kluski śląskie z olejem i cebulką 200g ( <b>JAJ</b> ), Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka wieprzowa 20g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Rzodkiewka biała 100g , |
| II Śniadanie: Kefir 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Pomarańcza 1/2szt 100g , Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                               | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 305.43 g; Kw. tł. nasycone: 18.69 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1292.99 mg; Błonnik: 32.33 g; W tym cukry: 68.74 g; WW: 30.52 Por; Potas: 3451.55 mg; Wapń: 742.51 mg; Fosfor: 1254.78 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 292.80 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Udko duszone z jabłkiem duszonym 100g , Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka biała 100g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1szt , Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica sopocka wieprzowa 20g ( <b>SOJ, MLE</b> ),                                                  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1721.60 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 258.55 g; Kw. tł. nasycone: 9.36 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1390.76 mg; Błonnik: 37.84 g; W tym cukry: 49.45 g; WW: 25.91 Por; Potas: 3653.87 mg; Wapń: 519.84 mg; Fosfor: 1246.84 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 305.70 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna drobiowa 40g , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Udko duszone z jabłkiem duszonym 100g , Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 20g , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1833.16 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; Tłuszcz ogółem: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 283.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1121.87 mg; Błonnik: 19.09 g; W tym cukry: 50.83 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3231.63 mg; Wapń: 493.43 mg; Fosfor: 948.00 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 209.96 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobową</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna drobiowa 40g , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Udko duszone z jabłkiem duszonym 100g , Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1778.63 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz ogółem: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1125.46 mg; Błonnik: 19.12 g; W tym cukry: 51.24 g; WW: 28.67 Por; Potas: 3244.63 mg; Wapń: 501.59 mg; Fosfor: 966.67 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 210.82 mg;

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , Mandarynka 1szt , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100g , Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1852.20 kcal; Białko ogółem: 48.69 g; Tłuszcz ogółem: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 251.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 1.02 g; Sód: 283.27 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 33.35 g; WW: 25.29 Por; Potas: 2845.22 mg; Wapń: 194.10 mg; Fosfor: 656.61 mg; Żelazo: 5.44 mg; Magnez: 149.62 mg;

|                                                                                     |                                                                                              |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>niedziela 2026-01-18</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>          |                                                                                              |                                                                                          |
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,              | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 100g ( <b>SEL</b> ), | Zupa dyniowa z brązowym ryżem (papka) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Udko pieczone z jabłkiem duszonym (papka) 100g , Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 100g ( <b>SEL</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1839.53 kcal; Białko ogółem: 72.75 g; Tłuszcz ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; Kw. tł. nasycone: 13.13 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1248.75 mg; Błonnik: 25.47 g; W tym cukry: 56.40 g; WW: 27.49 Por; Potas: 3303.00 mg; Wapń: 631.33 mg; Fosfor: 1156.63 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 263.09 mg;

| niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Polędwica ani drobiowa 80g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 100g , Kefir 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Udko pieczone z jabłkiem duszonym 2 szt 200g , Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 100g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 60g , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2144.30 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 273.79 g; Kw. tł. nasycone: 17.33 g; Sól: 6.75 g; Sód: 1263.31 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 63.04 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3768.40 mg; Wapń: 698.42 mg; Fosfor: 1307.37 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 248.59 mg;

| niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka 80g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100g , Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1858.82 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1112.17 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 46.21 g; WW: 26.96 Por; Potas: 2769.39 mg; Wapń: 491.74 mg; Fosfor: 933.74 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 198.77 mg;

| niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Ziemniaki 200g , Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1829.40 kcal; Białko ogółem: 57.48 g; Tłuszcz ogółem: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 2.22 g; Sód: 367.70 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 48.79 g; WW: 26.07 Por; Potas: 3024.80 mg; Wapń: 472.75 mg; Fosfor: 819.17 mg; Żelazo: 5.65 mg; Magnez: 175.24 mg;

| niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Pasta z jajka 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor 100g , | Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml ( <b>SEL, S02</b> ), Udko pieczone z jabłkiem duszonym 100g , Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60g , Polędwica miodowa drobiowa 50g , Rzodkiewka biała 100g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt , Herbata czarna z cukrem 250ml ,                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1672.51 kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz ogółem: 51.04 g; Węglowodany ogółem: 244.33 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1133.90 mg; Błonnik: 34.06 g; W tym cukry: 51.76 g; WW: 24.42 Por; Potas: 3488.61 mg; Wapń: 254.74 mg; Fosfor: 956.76 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 261.10 mg;

| niedziela 2026-01-18 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z jajka 60g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor 100g , | Zupa selerowa z ryżem 300ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ), Tofu z cebulą 100g ( <b>SOJ</b> ), Ziemniaki 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata czarna b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1898.76 kcal; Białko ogółem: 62.88 g; Tłuszcz ogółem: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; Kw. tł. nasycone: 12.05 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1164.25 mg; Błonnik: 31.94 g; W tym cukry: 67.91 g; WW: 28.70 Por; Potas: 3379.80 mg; Wapń: 535.72 mg; Fosfor: 993.85 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 265.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| niedziela 2026-01-18                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z jajka b/soli 80g ( <i>JAJ, GOR</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g , | Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml ( <i>MLE, SEL, S02</i> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <i>GLU</i> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <i>MLE</i> ), Polędwica miodowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1894.01 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz ogółem: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1116.40 mg; Błonnik: 18.36 g; W tym cukry: 47.17 g; WW: 28.14 Por; Potas: 3339.95 mg; Wapń: 499.53 mg; Fosfor: 1060.77 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 227.05 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2026-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek:</b> Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ),                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2051.18 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz ogółem: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 295.75 g; Kw. tł. nasycone: 13.49 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1941.51 mg; Błonnik: 33.84 g; W tym cukry: 68.61 g; WW: 29.67 Por; Potas: 3219.87 mg; Wapń: 608.35 mg; Fosfor: 1267.65 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 310.81 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor 100g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Herbata czarna b/c 250ml , Gruszka 1szt ,                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Chleb razowy 20g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ), Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1888.22 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz ogółem: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 6.72 g; Sód: 1997.66 mg; Błonnik: 35.92 g; W tym cukry: 59.29 g; WW: 28.65 Por; Potas: 3312.97 mg; Wapń: 614.90 mg; Fosfor: 1372.85 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 350.81 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 100g , Koktajl warzywny 200g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1968.35 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 8.45 g; Sód: 1847.70 mg; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 59.18 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3115.22 mg; Wapń: 553.33 mg; Fosfor: 986.19 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 251.50 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobową</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 100g , Koktajl warzywny 200g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1893.95 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz ogółem: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 8.44 g; Sód: 1847.70 mg; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 59.18 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3115.22 mg; Wapń: 553.33 mg; Fosfor: 986.19 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 251.50 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 150g , Koktajl warzywny 200g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1994.39 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 318.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 7.75 g; Sód: 1847.70 mg; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 59.06 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3115.22 mg; Wapń: 553.33 mg; Fosfor: 986.19 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 251.50 mg;

|                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>poniedziałek 2026-01-19</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>              |                                                                                                      |                                                                                          |
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ),        | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,                      | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| <b>II Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | <b>Podwieczorek:</b> Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                             |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

| poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), Twaróg 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g, Melon żółty 150g, Koktajl warzywny 200g, | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabieleną (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2030.39 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz ogółem: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 7.81 g; Sód: 1869.70 mg; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 60.66 g; WW: 31.32 Por; Potas: 3171.72 mg; Wapń: 600.33 mg; Fosfor: 1099.69 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 256.00 mg;

| poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), Pomidor b/skóry 50g, | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabieleną (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g ( <b>SEL</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1639.37 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz ogółem: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 243.85 g; Kw. tł. nasycone: 6.35 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1017.60 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 24.50 g; WW: 24.57 Por; Potas: 2256.82 mg; Wapń: 206.68 mg; Fosfor: 705.79 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 162.80 mg;

| poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> , <b>GOR</b> ), Pomidor b/skóry 100g, Melon żółty 150g, Koktajl warzywny 200g, | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) b/glu 180g ( <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g, Pasta warzywna (włoszczyzna) 50g ( <b>SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1697.52 kcal; Białko ogółem: 64.87 g; Tłuszcz ogółem: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 257.56 g; Kw. tł. nasycone: 6.29 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1013.61 mg; Błonnik: 25.66 g; W tym cukry: 33.82 g; WW: 25.91 Por; Potas: 2577.18 mg; Wapń: 206.70 mg; Fosfor: 665.82 mg; Żelazo: 6.64 mg; Magnez: 186.80 mg;

| poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Dżem szt - 25g 1szt, Połędwica anki drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor 100g, Koktajl warzywny 200g, | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g, Ryż na sypko 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Dżem szt - 25g 1szt, Połędwica drobiowa z majerankiem 60g ( <b>SOJ</b> ), Hummus 60g 0.5szt ( <b>SEZ</b> ), Sałata masłowa 10g, Ogórek kiszony 90g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt, Herbata czarna z cukrem 250ml,                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1788.19 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz ogółem: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1653.86 mg; Błonnik: 31.88 g; W tym cukry: 55.22 g; WW: 28.72 Por; Potas: 2754.16 mg; Wapń: 209.09 mg; Fosfor: 868.04 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 267.31 mg;

| poniedziałek 2026-01-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g, | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 180g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z białej fasoli 60g, Sałata masłowa 10g, Ogórek kiszony 90g, Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1788.48 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 270.36 g; Kw. tł. nasycone: 10.72 g; Sól: 6.94 g; Sód: 2454.45 mg; Błonnik: 32.54 g; W tym cukry: 49.82 g; WW: 27.24 Por; Potas: 2693.19 mg; Wapń: 589.07 mg; Fosfor: 1016.60 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 301.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2026-01-19                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku 250ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Pomidor b/skóry 100g , Melon żółty 150g , Koktajl warzywny 200g , | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem zabelana (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Polędwica miódowa drobiowa 50g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2018.98 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz ogółem: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.56 g; Sól: 8.89 g; Sód: 1812.51 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 57.36 g; WW: 31.89 Por; Potas: 2951.67 mg; Wapń: 532.20 mg; Fosfor: 957.75 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 241.21 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                |
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka biała 100g, | Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek konserwowy 100g, |
| II Śniadanie: Banan 1szt,                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Herbatniki bebe 16g 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml,                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2355.57 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz ogółem: 62.38 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; Kw. tł. nasycone: 20.74 g; Sól: 6.08 g; Sód: 2252.65 mg; Błonnik: 34.45 g; W tym cukry: 88.37 g; WW: 31.88 Por; Potas: 4172.66 mg; Wapń: 1094.86 mg; Fosfor: 1647.28 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 378.80 mg;

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka biała 100g, | Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy b/c 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopočka wieprzowa 40g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Ogórek konserwowy 100g, |
| II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml, Jabłko 1szt,                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 20g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 30g ( <b>MLE</b> ),                                       | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1929.74 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz ogółem: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 252.12 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2183.32 mg; Błonnik: 36.45 g; W tym cukry: 48.77 g; WW: 25.25 Por; Potas: 3454.41 mg; Wapń: 872.45 mg; Fosfor: 1534.31 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 337.02 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka złocista 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Banan 1szt, | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300g ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 90g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2216.24 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz ogółem: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1125.12 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 70.86 g; WW: 33.32 Por; Potas: 3721.04 mg; Wapń: 488.70 mg; Fosfor: 1097.54 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 283.04 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobową</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka złocista 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Banan 1szt, | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300g ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; Kw. tł. nasycone: 11.60 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1126.10 mg; Błonnik: 21.66 g; W tym cukry: 71.22 g; WW: 33.45 Por; Potas: 3756.46 mg; Wapń: 490.04 mg; Fosfor: 1100.27 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 284.05 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka złocista 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Banan 1szt, | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300g ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry z koperkiem 90g, Biszkoty 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1971.44 kcal; Białko ogółem: 55.99 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; Kw. tł. nasycone: 7.98 g; Sól: 0.86 g; Sód: 258.37 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 56.58 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3129.64 mg; Wapń: 166.45 mg; Fosfor: 719.89 mg; Żelazo: 6.40 mg; Magnez: 213.74 mg;

|                                                                                   |                                                                                             |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2026-01-20</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń</b>            |                                                                                             |                                                                                       |
| Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyń (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ),  | Płynna g.budyń (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,                | Płynna g.budyń (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyń z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarożkiem mix g.budyń z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą manną 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Szynka złocista 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Banan 1szt, | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300g ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 100g, Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2487.92 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz ogółem: 56.27 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.24 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1206.49 mg; Błonnik: 22.52 g; W tym cukry: 78.39 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3995.27 mg; Wapń: 682.56 mg; Fosfor: 1401.46 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 304.60 mg;

| wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka złocista 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem 300g ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy b/glu 100ml, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 50g, Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1982.26 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.56 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1111.94 mg; Błonnik: 16.81 g; W tym cukry: 29.45 g; WW: 27.04 Por; Potas: 2603.23 mg; Wapń: 450.32 mg; Fosfor: 1022.54 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 203.43 mg;

| wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka złocista 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Banan 1szt, | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem 300g ( <b>SEL</b> ), Sos pomidorowy b/glu 100ml, Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 90g, |
|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1979.56 kcal; Białko ogółem: 60.06 g; Tłuszcz ogółem: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 282.86 g; Kw. tł. nasycone: 9.79 g; Sól: 1.37 g; Sód: 281.12 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 58.17 g; WW: 28.55 Por; Potas: 3105.90 mg; Wapń: 161.91 mg; Fosfor: 680.39 mg; Żelazo: 5.84 mg; Magnez: 196.78 mg;

| wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Dżem szt - 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Rzodkiewka biała 100g, | Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka delikatowa drobiowa 50g, Ogórek konserwowy 100g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1szt, Herbata czarna z cukrem 250ml,                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt,                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1911.50 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz ogółem: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 6.41 g; Sód: 1506.94 mg; Błonnik: 35.33 g; W tym cukry: 84.88 g; WW: 28.91 Por; Potas: 3571.49 mg; Wapń: 216.34 mg; Fosfor: 938.34 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 304.78 mg;

| wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, | Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto warzywne i groszkiem zielonym (wege) 300g ( <b>GLU, SEL</b> ), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek konserwowy 100g, Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1941.13 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.11 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; Kw. tł. nasycone: 15.47 g; Sól: 5.47 g; Sód: 2020.21 mg; Błonnik: 32.26 g; W tym cukry: 43.69 g; WW: 25.98 Por; Potas: 2584.30 mg; Wapń: 893.78 mg; Fosfor: 1216.86 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 270.65 mg;

| wtorek 2026-01-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą manną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Szynka złocista 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Sałata masłowa z koperkiem i oliwą 20g, Banan 1szt, | Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml ( <b>SEL</b> ), Kaszotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) i kurczakiem b/soli 300g ( <b>GLU</b> ), Sos pomidorowy b/soli 70ml ( <b>GLU</b> ), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z natką pietruszki 40g ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry z koperkiem 90g, Biskopki 30g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2324.09 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz ogółem: 49.52 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 3.57 g; Sód: 1125.12 mg; Błonnik: 22.14 g; W tym cukry: 70.88 g; WW: 33.40 Por; Potas: 3721.04 mg; Wapń: 488.70 mg; Fosfor: 1097.54 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 283.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>środa 2026-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Ketchup 10g, Ogórek świeży 100g, | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kotlet pożarski smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g, Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 100g, |
| II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Gruszka 1szt,                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ),                                                 | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2512.62 kcal; Białko ogółem: 80.35 g; Tłuszcz ogółem: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g; Kw. tł. nasycone: 28.75 g; Sól: 5.77 g; Sód: 2171.90 mg; Błonnik: 32.82 g; W tym cukry: 60.87 g; WW: 30.85 Por; Potas: 3727.05 mg; Wapń: 650.37 mg; Fosfor: 1382.76 mg; Żelazo: 13.09 mg; Magnez: 338.14 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Parówka drobiowa 1 szt 1szt, Ketchup 10g, Ogórek świeży 100g, | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g, Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 50g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pomidor 100g, |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt, Herbata czarna b/c 250ml,                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml, Chleb razowy 20g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ),                                                                                             | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2206.77 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz ogółem: 74.13 g; Węglowodany ogółem: 272.17 g; Kw. tł. nasycone: 26.52 g; Sól: 5.78 g; Sód: 2248.41 mg; Błonnik: 35.02 g; W tym cukry: 51.24 g; WW: 27.26 Por; Potas: 3846.75 mg; Wapń: 726.59 mg; Fosfor: 1472.40 mg; Żelazo: 13.20 mg; Magnez: 375.86 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor b/skóry 90g, | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g, Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2137.20 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz ogółem: 59.40 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.12 g; Sól: 6.68 g; Sód: 1989.86 mg; Błonnik: 17.91 g; W tym cukry: 32.49 g; WW: 28.59 Por; Potas: 3056.18 mg; Wapń: 408.30 mg; Fosfor: 992.22 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 270.33 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 30g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g, | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g, Sos koperkowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2025.50 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.94 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; Kw. tł. nasycone: 19.90 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1990.66 mg; Błonnik: 18.19 g; W tym cukry: 32.61 g; WW: 27.63 Por; Potas: 3082.98 mg; Wapń: 413.10 mg; Fosfor: 996.42 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 272.13 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałata masłowa 10g, Pomidor b/skóry 90g, Miód szukowy 25g 1szt, | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g, Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, Sos koperkowy 70ml ( <b>GLU</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g, |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1686.49 kcal; Białko ogółem: 43.54 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 243.07 g; Kw. tł. nasycone: 6.16 g; Sól: 3.56 g; Sód: 965.66 mg; Błonnik: 19.92 g; W tym cukry: 21.49 g; WW: 24.51 Por; Potas: 2500.78 mg; Wapń: 159.40 mg; Fosfor: 528.02 mg; Żelazo: 6.39 mg; Magnez: 175.43 mg;

|                                                                                     |                                                                                              |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2026-01-21</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>              |                                                                                              |                                                                                         |
| Herbata czarna b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ),  | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,               | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

| środa 2026-01-21      Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 50g ( <b>MLE</b> ), Pasta z wędliny 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g ( <b>SEL</b> ), | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) mix 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze mix 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g , Buraczki gotowane puree 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Pasta z wędliny i mięsa 50g ( <b>JAJ, GOR</b> ), |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2115.30 kcal; Białko ogółem: 82.70 g; Tłuszcz ogółem: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1348.54 mg; Błonnik: 20.30 g; W tym cukry: 33.99 g; WW: 28.86 Por; Potas: 2973.02 mg; Wapń: 422.67 mg; Fosfor: 998.98 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 239.42 mg;

| środa 2026-01-21      Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g , Sos koperkowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz ogółem: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; Kw. tł. nasycone: 10.82 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1850.86 mg; Błonnik: 18.88 g; W tym cukry: 36.61 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3248.78 mg; Wapń: 526.20 mg; Fosfor: 1202.82 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 294.23 mg;

| środa 2026-01-21      Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatna z fileta 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy 70ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 50g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Herbatniki bebe 16g 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ),                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1847.37 kcal; Białko ogółem: 62.21 g; Tłuszcz ogółem: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 273.15 g; Kw. tł. nasycone: 5.89 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1368.32 mg; Błonnik: 15.30 g; W tym cukry: 27.91 g; WW: 27.52 Por; Potas: 2561.52 mg; Wapń: 181.68 mg; Fosfor: 677.44 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 190.69 mg;

| środa 2026-01-21      Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Sałatka masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g ( <b>JAJ</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g ( <b>RYB, SEL</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1996.22 kcal; Białko ogółem: 69.17 g; Tłuszcz ogółem: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 265.87 g; Kw. tł. nasycone: 13.51 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1352.80 mg; Błonnik: 20.54 g; W tym cukry: 29.43 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2747.44 mg; Wapń: 666.73 mg; Fosfor: 849.04 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 201.80 mg;

| środa 2026-01-21      Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt , Ketchup 10g , Ogórek świeży 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Ziemniaki z pietruszką 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 60g ( <b>RYB, SEL</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt , Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt ,                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2056.82 kcal; Białko ogółem: 79.05 g; Tłuszcz ogółem: 75.13 g; Węglowodany ogółem: 270.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.78 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1632.91 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 65.06 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3985.23 mg; Wapń: 231.17 mg; Fosfor: 993.05 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 300.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Twaróg 60g ( <i>MLE</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Ogórek świeży 100g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Ziemniaki z pietruszką 200g , Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Sos pomidorowy 60ml ( <i>GLU</i> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <i>RYB, SEL</i> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1971.69 kcal; Białko ogółem: 55.29 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.83 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1832.54 mg; Błonnik: 33.13 g; W tym cukry: 36.30 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2947.63 mg; Wapń: 454.48 mg; Fosfor: 1040.40 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 311.44 mg;

| środa 2026-01-21                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szyńka delikatna z fileta 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), Miód sztukowy 25g 1szt , Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g , | Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g ( <i>GLU, JAJ</i> ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos pomidorowy b/soli 70ml ( <i>GLU</i> ), Salátka z buraków i jabłka z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Połędwica ani drobiowa 20g ( <i>SOJ</i> ), Paprykarz z ryby gotowanej z ryżem (miruna) 40g ( <i>RYB, SEL</i> ), Salata masłowa z koperkiem i oliwą 20g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2018.20 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz ogółem: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1063.28 mg; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 33.21 g; WW: 29.78 Por; Potas: 3079.68 mg; Wapń: 367.19 mg; Fosfor: 896.76 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 228.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>czwartek 2026-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica ani drobiowa 20g ( <b>SOJ</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g , | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ryż na sypko 200g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| II Śniadanie: Jabłko 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek: Babka 40g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml ,                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2126.76 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz ogółem: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; Kw. tł. nasycone: 16.30 g; Sól: 7.39 g; Sód: 2198.91 mg; Błonnik: 32.30 g; W tym cukry: 68.53 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3132.81 mg; Wapń: 846.15 mg; Fosfor: 1397.33 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 303.98 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica ani drobiowa 40g ( <b>SOJ</b> ), Twaróg 30g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g , | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ryż brązowy na sypko 200g , Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , |
| II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Jabłko 1szt ,                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( <b>GLU, SOJ</b> ),                                                                                           | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2092.72 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz ogółem: 47.95 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; Kw. tł. nasycone: 15.14 g; Sól: 8.40 g; Sód: 2485.62 mg; Błonnik: 43.26 g; W tym cukry: 51.14 g; WW: 29.08 Por; Potas: 3535.21 mg; Wapń: 957.78 mg; Fosfor: 1713.33 mg; Żelazo: 12.29 mg; Magnez: 463.99 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Banan 1szt , Herbatniki bebe 16g 1g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2222.08 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz ogółem: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 351.44 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1293.37 mg; Błonnik: 26.08 g; W tym cukry: 81.25 g; WW: 35.46 Por; Potas: 3372.33 mg; Wapń: 455.92 mg; Fosfor: 1027.18 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 270.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobową</b>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Banan 1szt , Herbatniki bebe 16g 1g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2117.68 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz ogółem: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; Kw. tł. nasycone: 17.18 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1293.37 mg; Błonnik: 26.08 g; W tym cukry: 81.25 g; WW: 34.46 Por; Potas: 3372.33 mg; Wapń: 455.92 mg; Fosfor: 1027.18 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 270.51 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                   |
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Banan 1szt , Rukola 10g , Dżem szt - 25g 1szt , Jabłko pieczone z cynamonem 150g , | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 180g ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryż na sypko 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2077.08 kcal; Białko ogółem: 58.29 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 17.67 g; Sól: 2.93 g; Sód: 538.97 mg; Błonnik: 33.57 g; W tym cukry: 90.80 g; WW: 33.30 Por; Potas: 3367.93 mg; Wapń: 427.52 mg; Fosfor: 870.38 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 235.31 mg;

|                                                                                     |                                                                                               |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2026-01-22</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>           |                                                                                               |                                                                                          |
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,               | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g. budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: U. Papkowata                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Pasta z wędliny 60g ( <b>SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g ( <b>SEL</b> ), | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli mix 180g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Marchewka duszona mix 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLE</b> ), Pasta z wędliny 50g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) mix 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2144.47 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; Kw. tł. nasycone: 24.44 g; Sól: 6.41 g; Sód: 1455.30 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 41.38 g; WW: 30.77 Por; Potas: 2914.08 mg; Wapń: 496.13 mg; Fosfor: 1050.92 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 224.84 mg;

| czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Banan 1szt, Dżem szt - 25g 1szt, Rukola 10g, Jabłko pieczone z cynamonem 150g, | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 180g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 80g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2247.98 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz ogółem: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 356.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1477.77 mg; Błonnik: 29.77 g; W tym cukry: 97.71 g; WW: 35.94 Por; Potas: 3719.93 mg; Wapń: 574.72 mg; Fosfor: 1262.78 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 281.71 mg;

| czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 50g, Dżem szt - 25g 1szt, Rukola 10g, Jabłko pieczone z cynamonem 150g, | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 180g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLE</b> ), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1870.81 kcal; Białko ogółem: 67.03 g; Tłuszcz ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 261.90 g; Kw. tł. nasycone: 20.30 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1237.24 mg; Błonnik: 19.12 g; W tym cukry: 41.91 g; WW: 26.30 Por; Potas: 2360.91 mg; Wapń: 220.37 mg; Fosfor: 774.11 mg; Żelazo: 7.24 mg; Magnez: 156.77 mg;

| czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Banan 1szt, Rukola 10g, Dżem szt - 25g 1szt, Jabłko pieczone z cynamonem 150g, | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>MLE</b> ), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/глу 180g ( <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 60g ( <b>MLE</b> ), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2187.08 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz ogółem: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.60 g; Sól: 3.23 g; Sód: 616.77 mg; Błonnik: 32.66 g; W tym cukry: 91.02 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3288.33 mg; Wapń: 430.62 mg; Fosfor: 823.98 mg; Żelazo: 6.57 mg; Magnez: 221.51 mg;

| czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Polędwica ani drobiowa 60g ( <b>SOJ</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek kiszony 100g, | Zupa krem z dyni i marchewki b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Pasta drobiowa 60g, Miód sztukowy 25g 1szt, Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, |
| II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml, Gruszka 1szt,                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1859.83 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz ogółem: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1819.68 mg; Błonnik: 27.84 g; W tym cukry: 52.78 g; WW: 26.60 Por; Potas: 2729.91 mg; Wapń: 214.67 mg; Fosfor: 894.51 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 244.03 mg;

| czwartek 2026-01-22 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 30g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Serek kanapkowy 60g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 90g, Rukola 10g, | Zupa krem z dyni 300ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 200g ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ), Ryż na sypko 200g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60g ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2158.98 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz ogółem: 63.85 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; Kw. tł. nasycone: 30.46 g; Sól: 6.65 g; Sód: 2495.22 mg; Błonnik: 37.02 g; W tym cukry: 47.55 g; WW: 29.87 Por; Potas: 2794.24 mg; Wapń: 968.69 mg; Fosfor: 1202.29 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 281.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

| czwartek 2026-01-22                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Połędwica ani drobiowa 60g ( <i>SOJ</i> ), Banan 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Rukola 10g , Jabłko pieczone z cynamonem 150g , | Zupa krem z dyni 300ml ( <i>GLU</i> , <i>MLE</i> ), Kociolek meksykański z kurczkiem b/fasoli i b/soli 180g ( <i>GLU</i> , <i>SEL</i> ), Ryż na sypko b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 60g ( <i>MLE</i> ), Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2289.88 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz ogółem: 46.95 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; Kw. tł. nasycone: 23.82 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1376.13 mg; Błonnik: 29.77 g; W tym cukry: 93.62 g; WW: 36.44 Por; Potas: 3605.13 mg; Wapń: 468.49 mg; Fosfor: 1042.97 mg; Żelazo: 9.38 mg; Magnez: 272.62 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>piątek 2026-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 20g, Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Majonez 10g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Rzodkiewka biała 100g, | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba smażona w panierce (miruna) 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g, Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ), |
| II Śniadanie: Herbata b/c 250ml, Galaretką z owocami 200g,                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Herbata b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ),                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2205.46 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz ogółem: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.93 g; Sól: 4.45 g; Sód: 1230.84 mg; Błonnik: 29.75 g; W tym cukry: 47.70 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3420.15 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 944.93 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 250.67 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                              |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 1szt ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 40g, Rzodkiewka biała 100g, | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 100g, Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g, Kompot owocowy b/c 250ml, | Herbata b/c 250ml, Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g, Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ), |
| II Śniadanie: Herbata b/c 250ml, Melon żółty 100g,                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Herbata b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 30g ( <b>SOJ</b> ),                                                |                                                                                                                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1758.77 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz ogółem: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 240.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1658.40 mg; Błonnik: 31.02 g; W tym cukry: 39.05 g; WW: 24.08 Por; Potas: 3120.36 mg; Wapń: 541.80 mg; Fosfor: 1097.21 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 301.72 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 60g, Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g, Galaretką z owocami 200g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 40g ( <b>MLE</b> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 30g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 90g, Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1881.07 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz ogółem: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.01 g; Sól: 4.46 g; Sód: 826.82 mg; Błonnik: 19.08 g; W tym cukry: 52.52 g; WW: 30.31 Por; Potas: 3430.70 mg; Wapń: 462.71 mg; Fosfor: 747.70 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 200.85 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobową</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 60g, Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor b/skóry 100g, Galaretką z owocami 200g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plasterem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 40g ( <b>MLE</b> ), Polędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1800.69 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz ogółem: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.22 g; Sód: 827.78 mg; Błonnik: 19.22 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 30.30 Por; Potas: 3464.54 mg; Wapń: 463.79 mg; Fosfor: 750.22 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 201.81 mg;

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 60g, Buraczki gotowane plastry 100g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) 70g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Twarożek z koperkiem 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1555.77 kcal; Białko ogółem: 50.72 g; Tłuszcz ogółem: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 243.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.61 g; Sól: 2.36 g; Sód: 299.56 mg; Błonnik: 21.68 g; W tym cukry: 49.87 g; WW: 24.70 Por; Potas: 3268.33 mg; Wapń: 467.95 mg; Fosfor: 626.11 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 179.81 mg;

|                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2026-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>             |                                                                                               |                                                                                                                         |
| Herbata b/c 250ml, Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ),         | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml,                | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata b/c 250ml, Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ), |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarożkiem mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), |                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

|                                                                   |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>piątek 2026-01-23</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Papkowata</b> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 50g ( <b>GLU</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z wędliny 60g, Dżem szt - 25g 1szt, Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g ( <b>SEL</b> ), | Zupa ziemniaczanami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) mix 100g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 40g ( <b>MLE</b> ), Pasta z wędliny z koperkiem 40g ( <b>SOJ</b> ), Pasta warzywna (włoszczyzna) 100g ( <b>SEL</b> ), Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1909.60 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz ogółem: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 298.48 g; Kw. tł. nasycone: 10.09 g; Sól: 4.92 g; Sód: 914.08 mg; Błonnik: 21.76 g; W tym cukry: 45.03 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3176.48 mg; Wapń: 497.14 mg; Fosfor: 795.58 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 211.67 mg;

| piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 60g, Buraczki gotowane plastry 100g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 90g, Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2023.87 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz ogółem: 49.23 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.71 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1680.48 mg; Błonnik: 17.93 g; W tym cukry: 53.51 g; WW: 26.06 Por; Potas: 3563.43 mg; Wapń: 949.40 mg; Fosfor: 1122.90 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 236.18 mg;

| piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 60g, Buraczki gotowane plastry 100g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 50g, Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1474.25 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz ogółem: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 220.61 g; Kw. tł. nasycone: 4.81 g; Sól: 4.40 g; Sód: 896.00 mg; Błonnik: 13.94 g; W tym cukry: 22.55 g; WW: 22.35 Por; Potas: 2688.01 mg; Wapń: 174.40 mg; Fosfor: 515.21 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 154.88 mg;

| piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 60g, Dżem szt - 25g 1szt, Buraczki gotowane plastry 100g, Pomarańcza 1/2szt 100g, | Zupa ziemniaczana 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 50g ( <b>MLE</b> ), Połędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 90g, Jogurt naturalny 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1541.84 kcal; Białko ogółem: 56.71 g; Tłuszcz ogółem: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 237.56 g; Kw. tł. nasycone: 5.65 g; Sól: 2.67 g; Sód: 203.23 mg; Błonnik: 23.37 g; W tym cukry: 36.61 g; WW: 23.99 Por; Potas: 3026.92 mg; Wapń: 210.05 mg; Fosfor: 426.23 mg; Żelazo: 6.01 mg; Magnez: 147.51 mg;

| piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Połędwica miodowa drobiowa 40g, Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 60g, Rzodkiewka biała 100g, | Zupa ziemniaczana b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Połędwica drobiowa z majerankiem 60g ( <b>SOJ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Pomidor 100g, |
| II Śniadanie: Galaretka z owocami 200g, Herbata b/c 250ml,                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 1szt,                                                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1935.79 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz ogółem: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 220.34 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1202.58 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 26.20 g; WW: 22.14 Por; Potas: 3257.55 mg; Wapń: 174.57 mg; Fosfor: 736.78 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 228.00 mg;

| piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka kajzerka 1szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Hummus 60g 0.5szt ( <b>SEZ</b> ), Dżem szt - 25g 1szt, Rzodkiewka biała 100g, | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 60g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 90g, Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1867.34 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz ogółem: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 263.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1085.68 mg; Błonnik: 28.89 g; W tym cukry: 42.70 g; WW: 26.50 Por; Potas: 3327.72 mg; Wapń: 515.43 mg; Fosfor: 932.86 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 235.12 mg;

| piątek 2026-01-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 60g, Dżem szt - 25g 1szt, Buraczki gotowane plastry 100g, Pomarańcza 1/2szt 100g, | Zupa ziemniaczana b/soli 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ryba gotowana na parze (miruna) z plastrem cytryny i koperkiem b/soli 100g ( <b>RYB</b> ), Ziemniaki b/soli 200g, Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem b/soli 100g ( <b>MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 40g ( <b>MLE</b> ), Połędwica drobiowa z majerankiem 20g ( <b>SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 90g, Jogurt owocowy 150g 1szt ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1788.71 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz ogółem: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; Kw. tł. nasycone: 10.05 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1059.92 mg; Błonnik: 19.77 g; W tym cukry: 60.98 g; WW: 29.01 Por; Potas: 3651.70 mg; Wapń: 532.51 mg; Fosfor: 796.20 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 227.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                               |
| <b>sobota 2026-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Podstawowa</b>                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                        |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 60g , Ogórek świeży 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Naleśniki z serem na słodko 2 szt 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml ,              | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Banan 1szt , Herbata czarna z cukrem 250ml ,                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka wieprzowa 20g ( <b>SOJ, MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2348.50 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz ogółem: 59.08 g; Węglowodany ogółem: 317.07 g; Kw. tł. nasycone: 27.91 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1528.88 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 93.70 g; WW: 31.92 Por; Potas: 3053.36 mg; Wapń: 901.17 mg; Fosfor: 1104.04 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 292.89 mg;

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 60g , Ogórek świeży 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki z koperkiem 100g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Chleb graham 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica sopocka wieprzowa 40g ( <b>SOJ, MLE</b> ), Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Gruszka 1szt ,                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 20g ( <b>MLE</b> ),                                                                                | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1602.78 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 228.47 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 6.67 g; Sód: 1474.94 mg; Błonnik: 32.09 g; W tym cukry: 45.85 g; WW: 22.92 Por; Potas: 3430.43 mg; Wapń: 636.55 mg; Fosfor: 1285.93 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 323.02 mg;

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Banan 1szt , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Naleśniki z serem na słodko 2 szt 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2191.29 kcal; Białko ogółem: 70.40 g; Tłuszcz ogółem: 48.49 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1682.71 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 84.41 g; WW: 32.54 Por; Potas: 2815.54 mg; Wapń: 590.22 mg; Fosfor: 816.39 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 253.24 mg;

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 50g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Banan 1szt , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Naleśniki z serem na słodko 2 szt 300g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), Mus z jabłka 150g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2095.87 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 48.47 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1682.71 mg; Błonnik: 17.65 g; W tym cukry: 84.56 g; WW: 31.59 Por; Potas: 2815.54 mg; Wapń: 590.22 mg; Fosfor: 816.39 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 253.24 mg;

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)</b>                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , Mandarynka 1szt , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1427.34 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz ogółem: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 213.56 g; Kw. tł. nasycone: 5.30 g; Sól: 3.35 g; Sód: 900.70 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 28.12 g; WW: 21.54 Por; Potas: 3066.46 mg; Wapń: 198.44 mg; Fosfor: 636.92 mg; Żelazo: 5.43 mg; Magnez: 209.34 mg;

|                                                                                     |                                                                                              |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2026-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni</b>             |                                                                                              |                                                                                          |
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), | Płynna g.budyniu (zupa+mięso) 200ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Kompot owocowy 250ml ,              | Płynna g.budyniu (zupa+jajko) 200ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>GLU, MLE</b> ), | Podwieczorek: Kasza jaglana na mleku z twarogiem mix g.budyniu z musem 200ml ( <b>MLE</b> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

|                                                                        |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>sobota 2026-01-24</b> <b>Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa</b> |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|--|

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 80g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 20g , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1758.56 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz ogółem: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.26 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1780.88 mg; Błonnik: 17.98 g; W tym cukry: 37.04 g; WW: 25.52 Por; Potas: 3595.83 mg; Wapń: 513.03 mg; Fosfor: 1139.91 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 270.26 mg;

| sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Buraczki gotowane plastry 50g , |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1599.78 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz ogółem: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 230.30 g; Kw. tł. nasycone: 6.94 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1023.18 mg; Błonnik: 14.56 g; W tym cukry: 34.48 g; WW: 23.26 Por; Potas: 3356.48 mg; Wapń: 446.58 mg; Fosfor: 985.56 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 215.11 mg;

| sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 70ml , Ziemniaki z koperkiem 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 60g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1501.54 kcal; Białko ogółem: 60.51 g; Tłuszcz ogółem: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 215.34 g; Kw. tł. nasycone: 5.96 g; Sól: 3.52 g; Sód: 920.56 mg; Błonnik: 21.19 g; W tym cukry: 21.64 g; WW: 21.73 Por; Potas: 3026.01 mg; Wapń: 194.19 mg; Fosfor: 713.47 mg; Żelazo: 5.27 mg; Magnez: 204.34 mg;

| sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Połędwica miodowa drobiowa 50g , Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml ( <b>SEL</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g , Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml ( <b>GLU</b> ), Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g , Szynka delikatesowa drobiowa 60g , Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 100g , |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata czarna z cukrem 250ml ,                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Posiłek nocny:</b> Banan 1szt ,                                                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1666.48 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; Kw. tł. nasycone: 11.19 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1252.62 mg; Błonnik: 31.52 g; W tym cukry: 72.49 g; WW: 26.93 Por; Potas: 4415.44 mg; Wapń: 192.72 mg; Fosfor: 931.33 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 332.26 mg;

| sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Jajko got. na twardo kl.M 1szt ( <b>JAJ</b> ), Ser mozzarella 50g ( <b>MLE</b> ), Ogórek świeży 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Naleśniki z serem na słodko 200g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ), Ziemniaki z koperkiem 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , Sos pomidorowy 70ml ( <b>GLU</b> ), | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek kiszony tarty b/skóry 100g , Banan 1szt , |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2327.02 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz ogółem: 63.92 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.78 g; Sól: 6.35 g; Sód: 2277.63 mg; Błonnik: 31.08 g; W tym cukry: 85.32 g; WW: 32.82 Por; Potas: 4129.79 mg; Wapń: 975.39 mg; Fosfor: 1271.75 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 383.88 mg;

| sobota 2026-01-24 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Połędwica miodowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g , | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml ( <b>GLU</b> ), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka z groszkiem duszona 100g ( <b>GLU</b> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Dżem szt - 25g 1szt , Buraczki gotowane plastry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1772.89 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz ogółem: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; Kw. tł. nasycone: 9.05 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1136.53 mg; Błonnik: 19.65 g; W tym cukry: 42.55 g; WW: 27.02 Por; Potas: 3956.11 mg; Wapń: 499.86 mg; Fosfor: 1144.85 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 254.93 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

---

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                      |
| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 30g ( <i>MLE</i> ), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Ogórek kiszony 100g , | Rosół z makaronem 300ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <i>SEL, SO2</i> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Polędwica sopočka wieprzowa 60g ( <i>SOJ, MLE</i> ), Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Herbata czarna z cukrem 250ml , Jabłko 1szt ,                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 20g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z białej fasoli 40g ,                                                                                                   | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2249.41 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz ogółem: 51.24 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; Kw. tł. nasycone: 19.90 g; Sól: 8.75 g; Sód: 2093.22 mg; Błonnik: 33.56 g; W tym cukry: 67.80 g; WW: 28.79 Por; Potas: 3506.96 mg; Wapń: 503.80 mg; Fosfor: 1091.66 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 311.04 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                   |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Serek kanapkowy 30g ( <i>MLE</i> ), Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Ogórek kiszony 100g , | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml ( <i>GLU, SEL, MCK</i> ), Ziemniaki 200g , Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <i>SEL, SO2</i> ), Kompot owocowy b/c 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 50g ( <i>GLU</i> ), Chleb graham 50g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złocista 40g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Pomidor 100g , |
| II Śniadanie: Herbata czarna b/c 250ml , Jabłko 1szt ,                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Herbata czarna b/c 250ml , Chleb razowy 20g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Pasta z białej fasoli 40g ,                                                                                        | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2125.95 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz ogółem: 58.19 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2145.21 mg; Błonnik: 35.92 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 25.97 Por; Potas: 3575.49 mg; Wapń: 498.10 mg; Fosfor: 1182.60 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 348.33 mg;

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Miód sztokowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Banan 1szt , | Rosół z makaronem 300ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Ziemniaki 200g , Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złocista 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                              |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2120.79 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz ogółem: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Kw. tł. nasycone: 11.96 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1019.43 mg; Błonnik: 16.72 g; W tym cukry: 77.75 g; WW: 32.94 Por; Potas: 3463.95 mg; Wapń: 418.05 mg; Fosfor: 820.54 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 245.41 mg;

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Chleb pszenny 100g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Miód sztokowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Banan 1szt , | Rosół z makaronem 300ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g ( <i>GLU</i> ), Masło sztukowe 10g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złocista 60g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1981.93 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g; Kw. tł. nasycone: 9.84 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1030.43 mg; Błonnik: 17.62 g; W tym cukry: 76.43 g; WW: 31.52 Por; Potas: 3351.95 mg; Wapń: 403.05 mg; Fosfor: 746.54 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 227.41 mg;

|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <i>SOJ, MLE</i> ), Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Miód sztokowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g ( <i>GLU, SOJ</i> ), Banan 1szt , | Rosół z makaronem 300ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 80g , Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <i>GLU, MLE</i> ), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml , | Herbata czarna b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g ( <i>SEZ</i> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <i>MLE</i> ), Szynka złocista 20g ( <i>SOJ, MLE, SEL</i> ), Pomidor b/skóry 100g , |
|                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ), Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200ml ( <i>MLE</i> ),                                                             |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2122.57 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz ogółem: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; Kw. tł. nasycone: 14.01 g; Sól: 2.45 g; Sód: 257.66 mg; Błonnik: 21.16 g; W tym cukry: 84.03 g; WW: 33.19 Por; Potas: 3244.81 mg; Wapń: 433.68 mg; Fosfor: 669.38 mg; Żelazo: 5.18 mg; Magnez: 212.35 mg;

|                                                                                   |                                                                                             |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń                       |                                                                                             |                                                                                        |
| Herbata czarna b/c 250ml , Płynna g.budyń (zupa+mięso) 200ml ( <i>MLE, SEL</i> ), | Płynna g.budyń (zupa+mięso) 200ml ( <i>MLE, SEL</i> ), Kompot owocowy 250ml ,               | Płynna g.budyń (zupa+jajko) 200ml ( <i>JAJ, MLE, SEL</i> ), Herbata czarna b/c 250ml , |
| II Śniadanie: Kasza manna na mleku mix g.budyń z musem 200ml ( <i>GLU, MLE</i> ), | Podwieczorek: Kasza jagłana na mleku z twarogiem mix g. budyń z musem 200ml ( <i>MLE</i> ), | Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150g 1g ( <i>MLE</i> ),                                  |

## Jadłospisy dla oddziałów

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1393.35 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 0.95 g; Sód: 296.15 mg; Błonnik: 12.35 g; W tym cukry: 27.13 g; WW: 19.45 Por; Potas: 2654.65 mg; Wapń: 434.00 mg; Fosfor: 974.30 mg; Żelazo: 6.22 mg; Magnez: 215.76 mg;

| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Chleb pszenny 100g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Szynka wieprzowa z liściem 30g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Banan 1szt, | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g, Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka złociста 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200ml ( <b>MLE</b> ),                                                     |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2224.98 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz ogółem: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; Kw. tł. nasycone: 13.77 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1062.08 mg; Błonnik: 18.52 g; W tym cukry: 86.91 g; WW: 33.64 Por; Potas: 3506.05 mg; Wapń: 489.70 mg; Fosfor: 875.64 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 239.61 mg;

| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Chleb pszenny 100g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 50g, | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g, Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka złociста 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ),                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ), Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200ml ( <b>MLE</b> ), Koktajl owocowy na maślanie (truskawka) 200ml ( <b>MLE</b> ), |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2136.79 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz ogółem: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 303.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.79 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1051.73 mg; Błonnik: 15.30 g; W tym cukry: 55.03 g; WW: 30.47 Por; Potas: 2610.55 mg; Wapń: 483.75 mg; Fosfor: 770.54 mg; Żelazo: 5.79 mg; Magnez: 173.81 mg;

| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 2ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Polędwica ani drobiowa 50g ( <b>SOJ</b> ), Banan 1szt, | Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml ( <b>SEL</b> ), Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g, Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb bezglutenowy 100g ( <b>SEZ</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka złociста 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1882.60 kcal; Białko ogółem: 53.23 g; Tłuszcz ogółem: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 1.62 g; Sód: 144.13 mg; Błonnik: 18.76 g; W tym cukry: 52.65 g; WW: 28.13 Por; Potas: 2785.83 mg; Wapń: 70.27 mg; Fosfor: 416.65 mg; Żelazo: 4.23 mg; Magnez: 159.91 mg;

| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Pomidor b/skóry 100g, | Rosół z makaronem 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze 100g, Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Rama bezmleczna 10 g 20g, Szynka złociста 60g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 1szt, Herbata czarna b/c 250ml,                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    | <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g 1szt,                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 1906.63 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.31 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.52 g; Sól: 4.63 g; Sód: 937.75 mg; Błonnik: 17.93 g; W tym cukry: 58.88 g; WW: 30.61 Por; Potas: 3404.57 mg; Wapń: 133.23 mg; Fosfor: 606.10 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 212.21 mg;

| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Twaróg 40g ( <b>MLE</b> ), Ogórek kiszony 100g, | Rosół z makaronem b/mięsa 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki 200g, Kottlet z kalafiora w panierce smażony 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g ( <b>SEL, SO2</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Chleb razowy 50g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Pasta z białej fasoli 40g, Ser żółty 40g ( <b>MLE</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2159.15 kcal; Białko ogółem: 65.04 g; Tłuszcz ogółem: 56.06 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 6.18 g; Sód: 2250.66 mg; Błonnik: 32.07 g; W tym cukry: 49.07 g; WW: 29.07 Por; Potas: 3067.19 mg; Wapń: 839.77 mg; Fosfor: 1169.55 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 300.59 mg;

| niedziela 2026-01-25 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kakao gotowane na mleku 250ml ( <b>SOJ, MLE</b> ), Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Miód sztukowy 25g 1szt, Szynka wieprzowa z liściem 60g ( <b>GLU, SOJ</b> ), Banan 1szt, | Rosół z makaronem b/soli 300ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Ziemniaki b/soli 200g, Rolada z szynki wp z marchewką gotowana na parze b/soli 100g, Sos koperkowy (zabielany) 70ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Kompot owocowy 250ml, | Herbata czarna b/c 250ml, Bułka pszenna krojona 100g ( <b>GLU</b> ), Masło sztukowe 15g 1szt ( <b>MLE</b> ), Szynka złociста 40g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ), Pomidor b/skóry 100g, |
|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         | <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy 150g 1g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Kcal: 2101.82 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz ogółem: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; Kw. tł. nasycone: 11.81 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1019.43 mg; Błonnik: 16.72 g; W tym cukry: 77.65 g; WW: 32.90 Por; Potas: 3463.95 mg; Wapń: 418.05 mg; Fosfor: 820.54 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 245.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów