

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1311.00 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 79.12 g; WW: 33.75 Por; Potas: 3144.47 mg; Wapń: 685.15 mg; Fosfor: 1196.98 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 293.82 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.07 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1340.60 mg; Błonnik: 38.92 g; W tym cukry: 57.45 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3072.24 mg; Wapń: 670.07 mg; Fosfor: 1184.68 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 305.22 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1967.30 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 1.54 g; Sód: 284.21 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 2885.96 mg; Wapń: 572.36 mg; Fosfor: 766.73 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 212.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2406.06 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz ogółem: 56.58 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1458.69 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3347.69 mg; Wapń: 1045.64 mg; Fosfor: 1352.85 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 288.13 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.85 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1068.41 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 46.78 g; WW: 28.26 Por; Potas: 2321.56 mg; Wapń: 662.45 mg; Fosfor: 1005.47 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 196.14 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 49.32 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.53 g; Sód: 199.58 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 65.81 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2534.61 mg; Wapń: 326.42 mg; Fosfor: 592.73 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 178.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.86 g; Sól: 4.68 g; Sód: 962.85 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.51 g; WW: 34.72 Por; Potas: 3423.85 mg; Wapń: 155.54 mg; Fosfor: 858.47 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 251.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.34 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1511.82 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2823.18 mg; Wapń: 986.22 mg; Fosfor: 1323.77 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 276.32 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.84 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlna 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1192.56 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 84.54 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3452.78 mg; Wapń: 652.03 mg; Fosfor: 1003.95 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 273.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1694.73 kcal; Białko ogółem: 25.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.23 g; Sód: 123.75 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 60.24 g; WW: 29.79 Por; Potas: 2324.95 mg; Wapń: 159.05 mg; Fosfor: 237.02 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 160.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1311.00 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 79.12 g; WW: 33.75 Por; Potas: 3144.47 mg; Wapń: 685.15 mg; Fosfor: 1196.98 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 293.82 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.07 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1340.60 mg; Błonnik: 38.92 g; W tym cukry: 57.45 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3072.24 mg; Wapń: 670.07 mg; Fosfor: 1184.68 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 305.22 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1967.30 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 1.54 g; Sód: 284.21 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 2885.96 mg; Wapń: 572.36 mg; Fosfor: 766.73 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 212.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2406.06 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz ogółem: 56.58 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1458.69 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3347.69 mg; Wapń: 1045.64 mg; Fosfor: 1352.85 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 288.13 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.85 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1068.41 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 46.78 g; WW: 28.26 Por; Potas: 2321.56 mg; Wapń: 662.45 mg; Fosfor: 1005.47 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 196.14 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 49.32 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.53 g; Sód: 199.58 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 65.81 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2534.61 mg; Wapń: 326.42 mg; Fosfor: 592.73 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 178.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.86 g; Sól: 4.68 g; Sód: 962.85 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.51 g; WW: 34.72 Por; Potas: 3423.85 mg; Wapń: 155.54 mg; Fosfor: 858.47 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 251.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.34 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1511.82 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2823.18 mg; Wapń: 986.22 mg; Fosfor: 1323.77 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 276.32 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.84 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlna 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1192.56 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 84.54 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3452.78 mg; Wapń: 652.03 mg; Fosfor: 1003.95 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 273.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1694.73 kcal; Białko ogółem: 25.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.23 g; Sód: 123.75 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 60.24 g; WW: 29.79 Por; Potas: 2324.95 mg; Wapń: 159.05 mg; Fosfor: 237.02 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 160.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1311.00 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 79.12 g; WW: 33.75 Por; Potas: 3144.47 mg; Wapń: 685.15 mg; Fosfor: 1196.98 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 293.82 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.07 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1340.60 mg; Błonnik: 38.92 g; W tym cukry: 57.45 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3072.24 mg; Wapń: 670.07 mg; Fosfor: 1184.68 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 305.22 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1967.30 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 1.54 g; Sód: 284.21 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 2885.96 mg; Wapń: 572.36 mg; Fosfor: 766.73 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 212.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2406.06 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz ogółem: 56.58 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1458.69 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3347.69 mg; Wapń: 1045.64 mg; Fosfor: 1352.85 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 288.13 mg;

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.85 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1068.41 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 46.78 g; WW: 28.26 Por; Potas: 2321.56 mg; Wapń: 662.45 mg; Fosfor: 1005.47 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 196.14 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 49.32 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.53 g; Sód: 199.58 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 65.81 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2534.61 mg; Wapń: 326.42 mg; Fosfor: 592.73 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 178.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.86 g; Sól: 4.68 g; Sód: 962.85 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.51 g; WW: 34.72 Por; Potas: 3423.85 mg; Wapń: 155.54 mg; Fosfor: 858.47 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 251.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.34 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1511.82 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2823.18 mg; Wapń: 986.22 mg; Fosfor: 1323.77 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 276.32 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.84 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1192.56 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 84.54 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3452.78 mg; Wapń: 652.03 mg; Fosfor: 1003.95 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 273.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyunka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1694.73 kcal; Białko ogółem: 25.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.23 g; Sód: 123.75 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 60.24 g; WW: 29.79 Por; Potas: 2324.95 mg; Wapń: 159.05 mg; Fosfor: 237.02 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 160.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1311.00 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 79.12 g; WW: 33.75 Por; Potas: 3144.47 mg; Wapń: 685.15 mg; Fosfor: 1196.98 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 293.82 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.07 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1340.60 mg; Błonnik: 38.92 g; W tym cukry: 57.45 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3072.24 mg; Wapń: 670.07 mg; Fosfor: 1184.68 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 305.22 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1967.30 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 1.54 g; Sód: 284.21 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 2885.96 mg; Wapń: 572.36 mg; Fosfor: 766.73 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 212.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2406.06 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz ogółem: 56.58 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1458.69 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3347.69 mg; Wapń: 1045.64 mg; Fosfor: 1352.85 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 288.13 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.85 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1068.41 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 46.78 g; WW: 28.26 Por; Potas: 2321.56 mg; Wapń: 662.45 mg; Fosfor: 1005.47 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 196.14 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 49.32 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.53 g; Sód: 199.58 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 65.81 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2534.61 mg; Wapń: 326.42 mg; Fosfor: 592.73 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 178.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.86 g; Sól: 4.68 g; Sód: 962.85 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.51 g; WW: 34.72 Por; Potas: 3423.85 mg; Wapń: 155.54 mg; Fosfor: 858.47 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 251.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.34 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1511.82 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2823.18 mg; Wapń: 986.22 mg; Fosfor: 1323.77 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 276.32 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.84 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlna 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1192.56 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 84.54 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3452.78 mg; Wapń: 652.03 mg; Fosfor: 1003.95 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 273.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyunka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1694.73 kcal; Białko ogółem: 25.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.23 g; Sód: 123.75 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 60.24 g; WW: 29.79 Por; Potas: 2324.95 mg; Wapń: 159.05 mg; Fosfor: 237.02 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 160.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1311.00 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 79.12 g; WW: 33.75 Por; Potas: 3144.47 mg; Wapń: 685.15 mg; Fosfor: 1196.98 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 293.82 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.07 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1340.60 mg; Błonnik: 38.92 g; W tym cukry: 57.45 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3072.24 mg; Wapń: 670.07 mg; Fosfor: 1184.68 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 305.22 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1967.30 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 1.54 g; Sód: 284.21 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 2885.96 mg; Wapń: 572.36 mg; Fosfor: 766.73 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 212.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (MLE), Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleciną 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2406.06 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz ogółem: 56.58 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1458.69 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3347.69 mg; Wapń: 1045.64 mg; Fosfor: 1352.85 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 288.13 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (GLU, JAJ, MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.85 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1068.41 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 46.78 g; WW: 28.26 Por; Potas: 2321.56 mg; Wapń: 662.45 mg; Fosfor: 1005.47 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 196.14 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 49.32 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.53 g; Sód: 199.58 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 65.81 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2534.61 mg; Wapń: 326.42 mg; Fosfor: 592.73 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 178.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (SEL, S02), Makaron świderki 200g (GLU, JAJ), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.86 g; Sól: 4.68 g; Sód: 962.85 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.51 g; WW: 34.72 Por; Potas: 3423.85 mg; Wapń: 155.54 mg; Fosfor: 858.47 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 251.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.34 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1511.82 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2823.18 mg; Wapń: 986.22 mg; Fosfor: 1323.77 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 276.32 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.84 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1192.56 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 84.54 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3452.78 mg; Wapń: 652.03 mg; Fosfor: 1003.95 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 273.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyunka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1694.73 kcal; Białko ogółem: 25.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.23 g; Sód: 123.75 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 60.24 g; WW: 29.79 Por; Potas: 2324.95 mg; Wapń: 159.05 mg; Fosfor: 237.02 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 160.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2268.57 kcal; Białko ogółem: 73.11 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 336.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1311.00 mg; Błonnik: 36.10 g; W tym cukry: 79.12 g; WW: 33.75 Por; Potas: 3144.47 mg; Wapń: 685.15 mg; Fosfor: 1196.98 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 293.82 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, MLE, MCK</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlina 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1989.07 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.97 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1340.60 mg; Błonnik: 38.92 g; W tym cukry: 57.45 g; WW: 27.89 Por; Potas: 3072.24 mg; Wapń: 670.07 mg; Fosfor: 1184.68 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 305.22 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 250g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1967.30 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz ogółem: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 1.54 g; Sód: 284.21 mg; Błonnik: 24.73 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 2885.96 mg; Wapń: 572.36 mg; Fosfor: 766.73 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 212.47 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2179.12 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.05 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 33.48 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 350g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2406.06 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz ogółem: 56.58 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Kw. tł. nasycone: 18.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1458.69 mg; Błonnik: 22.11 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3347.69 mg; Wapń: 1045.64 mg; Fosfor: 1352.85 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 288.13 mg;

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 150ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.85 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz ogółem: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1068.41 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 46.78 g; WW: 28.26 Por; Potas: 2321.56 mg; Wapń: 662.45 mg; Fosfor: 1005.47 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 196.14 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron b/glu ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 49.32 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 1.53 g; Sód: 199.58 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 65.81 g; WW: 28.93 Por; Potas: 2534.61 mg; Wapń: 326.42 mg; Fosfor: 592.73 mg; Żelazo: 5.52 mg; Magnez: 178.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Makaron świderki 200g (<i>GLU, JAJ</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.86 g; Sól: 4.68 g; Sód: 962.85 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.51 g; WW: 34.72 Por; Potas: 3423.85 mg; Wapń: 155.54 mg; Fosfor: 858.47 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 251.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.34 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1511.82 mg; Błonnik: 30.43 g; W tym cukry: 53.26 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2823.18 mg; Wapń: 986.22 mg; Fosfor: 1323.77 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 276.32 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-01-27 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>), Dżem szt - 25g 1szt, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem b/soli 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.07 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.09 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1079.85 mg; Błonnik: 22.05 g; W tym cukry: 81.29 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3264.01 mg; Wapń: 674.22 mg; Fosfor: 1056.88 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 265.44 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2095.84 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1071.83 mg; Błonnik: 21.53 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 32.58 Por; Potas: 3224.86 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1049.98 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 263.04 mg;

poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem i twarogiem 300g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka gotowana - wędlna 30g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1192.56 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 84.54 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3452.78 mg; Wapń: 652.03 mg; Fosfor: 1003.95 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 273.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-01-27		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa krem z białych warzyw 300ml (MLE, SEL, S02), Makaron b/glu ze szpinakiem b/ml b/twarogu 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1694.73 kcal; Białko ogółem: 25.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; Kw. tł. nasycone: 8.75 g; Sól: 2.23 g; Sód: 123.75 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 60.24 g; WW: 29.79 Por; Potas: 2324.95 mg; Wapń: 159.05 mg; Fosfor: 237.02 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 160.94 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-27 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa krem z białych warzyw 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Makaron ze szpinakiem, twarogiem, cebulą i czosnkiem 500g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.67 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz ogółem: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.51 g; Sól: 0.46 g; Sód: 183.71 mg; Błonnik: 18.64 g; W tym cukry: 11.13 g; WW: 28.28 Por; Potas: 1412.88 mg; Wapń: 328.21 mg; Fosfor: 626.74 mg; Żelazo: 6.15 mg; Magnez: 143.90 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.82 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 107.09 g; WW: 36.55 Por; Potas: 3222.69 mg; Wapń: 581.13 mg; Fosfor: 1071.92 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 341.40 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2169.91 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1706.97 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 39.89 g; WW: 27.21 Por; Potas: 1984.84 mg; Wapń: 484.13 mg; Fosfor: 917.37 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 237.25 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2574.62 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.24 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.73 g; Sól: 1.55 g; Sód: 416.67 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 69.72 g; WW: 27.35 Por; Potas: 2773.57 mg; Wapń: 271.21 mg; Fosfor: 436.90 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 216.61 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz ogółem: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Kw. tł. nasycone: 34.83 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1571.80 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 86.47 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3764.51 mg; Wapń: 655.45 mg; Fosfor: 1158.05 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 348.95 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1391.93 mg; Błonnik: 20.55 g; W tym cukry: 76.07 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2967.28 mg; Wapń: 549.90 mg; Fosfor: 1027.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 290.87 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.85 g; Sód: 709.74 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 81.84 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3005.38 mg; Wapń: 573.57 mg; Fosfor: 831.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 247.24 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz ogółem: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1048.15 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 109.60 g; WW: 35.98 Por; Potas: 3933.58 mg; Wapń: 273.57 mg; Fosfor: 653.93 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 326.34 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1732.64 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 56.66 g; WW: 29.44 Por; Potas: 2582.33 mg; Wapń: 931.67 mg; Fosfor: 1211.15 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 277.46 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.99 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1586.25 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 45.47 g; WW: 29.92 Por; Potas: 2904.92 mg; Wapń: 608.30 mg; Fosfor: 990.83 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 241.04 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1728.65 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.62 g; Sód: 289.14 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 68.76 g; WW: 27.86 Por; Potas: 2639.23 mg; Wapń: 234.37 mg; Fosfor: 524.88 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 213.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.82 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 107.09 g; WW: 36.55 Por; Potas: 3222.69 mg; Wapń: 581.13 mg; Fosfor: 1071.92 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 341.40 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2169.91 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1706.97 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 39.89 g; WW: 27.21 Por; Potas: 1984.84 mg; Wapń: 484.13 mg; Fosfor: 917.37 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 237.25 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2574.62 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.24 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.73 g; Sól: 1.55 g; Sód: 416.67 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 69.72 g; WW: 27.35 Por; Potas: 2773.57 mg; Wapń: 271.21 mg; Fosfor: 436.90 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 216.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz ogółem: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Kw. tł. nasycone: 34.83 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1571.80 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 86.47 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3764.51 mg; Wapń: 655.45 mg; Fosfor: 1158.05 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 348.95 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1391.93 mg; Błonnik: 20.55 g; W tym cukry: 76.07 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2967.28 mg; Wapń: 549.90 mg; Fosfor: 1027.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 290.87 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.85 g; Sód: 709.74 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 81.84 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3005.38 mg; Wapń: 573.57 mg; Fosfor: 831.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 247.24 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz ogółem: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1048.15 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 109.60 g; WW: 35.98 Por; Potas: 3933.58 mg; Wapń: 273.57 mg; Fosfor: 653.93 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 326.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1732.64 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 56.66 g; WW: 29.44 Por; Potas: 2582.33 mg; Wapń: 931.67 mg; Fosfor: 1211.15 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 277.46 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.99 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1586.25 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 45.47 g; WW: 29.92 Por; Potas: 2904.92 mg; Wapń: 608.30 mg; Fosfor: 990.83 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 241.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1728.65 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.62 g; Sód: 289.14 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 68.76 g; WW: 27.86 Por; Potas: 2639.23 mg; Wapń: 234.37 mg; Fosfor: 524.88 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 213.24 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.82 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 107.09 g; WW: 36.55 Por; Potas: 3222.69 mg; Wapń: 581.13 mg; Fosfor: 1071.92 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 341.40 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2169.91 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1706.97 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 39.89 g; WW: 27.21 Por; Potas: 1984.84 mg; Wapń: 484.13 mg; Fosfor: 917.37 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 237.25 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2574.62 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.24 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.73 g; Sól: 1.55 g; Sód: 416.67 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 69.72 g; WW: 27.35 Por; Potas: 2773.57 mg; Wapń: 271.21 mg; Fosfor: 436.90 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 216.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz ogółem: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Kw. tł. nasycone: 34.83 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1571.80 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 86.47 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3764.51 mg; Wapń: 655.45 mg; Fosfor: 1158.05 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 348.95 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1391.93 mg; Błonnik: 20.55 g; W tym cukry: 76.07 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2967.28 mg; Wapń: 549.90 mg; Fosfor: 1027.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 290.87 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.85 g; Sód: 709.74 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 81.84 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3005.38 mg; Wapń: 573.57 mg; Fosfor: 831.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 247.24 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz ogółem: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1048.15 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 109.60 g; WW: 35.98 Por; Potas: 3933.58 mg; Wapń: 273.57 mg; Fosfor: 653.93 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 326.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1732.64 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 56.66 g; WW: 29.44 Por; Potas: 2582.33 mg; Wapń: 931.67 mg; Fosfor: 1211.15 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 277.46 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.99 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1586.25 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 45.47 g; WW: 29.92 Por; Potas: 2904.92 mg; Wapń: 608.30 mg; Fosfor: 990.83 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 241.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1728.65 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.62 g; Sód: 289.14 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 68.76 g; WW: 27.86 Por; Potas: 2639.23 mg; Wapń: 234.37 mg; Fosfor: 524.88 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 213.24 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.82 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 107.09 g; WW: 36.55 Por; Potas: 3222.69 mg; Wapń: 581.13 mg; Fosfor: 1071.92 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 341.40 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2169.91 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1706.97 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 39.89 g; WW: 27.21 Por; Potas: 1984.84 mg; Wapń: 484.13 mg; Fosfor: 917.37 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 237.25 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2574.62 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.24 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.73 g; Sól: 1.55 g; Sód: 416.67 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 69.72 g; WW: 27.35 Por; Potas: 2773.57 mg; Wapń: 271.21 mg; Fosfor: 436.90 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 216.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz ogółem: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Kw. tł. nasycone: 34.83 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1571.80 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 86.47 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3764.51 mg; Wapń: 655.45 mg; Fosfor: 1158.05 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 348.95 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1391.93 mg; Błonnik: 20.55 g; W tym cukry: 76.07 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2967.28 mg; Wapń: 549.90 mg; Fosfor: 1027.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 290.87 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.85 g; Sód: 709.74 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 81.84 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3005.38 mg; Wapń: 573.57 mg; Fosfor: 831.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 247.24 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz ogółem: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1048.15 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 109.60 g; WW: 35.98 Por; Potas: 3933.58 mg; Wapń: 273.57 mg; Fosfor: 653.93 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 326.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1732.64 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 56.66 g; WW: 29.44 Por; Potas: 2582.33 mg; Wapń: 931.67 mg; Fosfor: 1211.15 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 277.46 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.99 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1586.25 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 45.47 g; WW: 29.92 Por; Potas: 2904.92 mg; Wapń: 608.30 mg; Fosfor: 990.83 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 241.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1728.65 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.62 g; Sód: 289.14 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 68.76 g; WW: 27.86 Por; Potas: 2639.23 mg; Wapń: 234.37 mg; Fosfor: 524.88 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 213.24 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.82 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 107.09 g; WW: 36.55 Por; Potas: 3222.69 mg; Wapń: 581.13 mg; Fosfor: 1071.92 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 341.40 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2169.91 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1706.97 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 39.89 g; WW: 27.21 Por; Potas: 1984.84 mg; Wapń: 484.13 mg; Fosfor: 917.37 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 237.25 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2574.62 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.24 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.73 g; Sól: 1.55 g; Sód: 416.67 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 69.72 g; WW: 27.35 Por; Potas: 2773.57 mg; Wapń: 271.21 mg; Fosfor: 436.90 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 216.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz ogółem: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Kw. tł. nasycone: 34.83 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1571.80 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 86.47 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3764.51 mg; Wapń: 655.45 mg; Fosfor: 1158.05 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 348.95 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1391.93 mg; Błonnik: 20.55 g; W tym cukry: 76.07 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2967.28 mg; Wapń: 549.90 mg; Fosfor: 1027.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 290.87 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.85 g; Sód: 709.74 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 81.84 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3005.38 mg; Wapń: 573.57 mg; Fosfor: 831.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 247.24 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz ogółem: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1048.15 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 109.60 g; WW: 35.98 Por; Potas: 3933.58 mg; Wapń: 273.57 mg; Fosfor: 653.93 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 326.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1732.64 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 56.66 g; WW: 29.44 Por; Potas: 2582.33 mg; Wapń: 931.67 mg; Fosfor: 1211.15 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 277.46 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.99 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1586.25 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 45.47 g; WW: 29.92 Por; Potas: 2904.92 mg; Wapń: 608.30 mg; Fosfor: 990.83 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 241.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1728.65 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.62 g; Sód: 289.14 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 68.76 g; WW: 27.86 Por; Potas: 2639.23 mg; Wapń: 234.37 mg; Fosfor: 524.88 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 213.24 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Banan 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.51 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1684.82 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 107.09 g; WW: 36.55 Por; Potas: 3222.69 mg; Wapń: 581.13 mg; Fosfor: 1071.92 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 341.40 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2169.91 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz ogółem: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.94 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1706.97 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 39.89 g; WW: 27.21 Por; Potas: 1984.84 mg; Wapń: 484.13 mg; Fosfor: 917.37 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 237.25 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2574.62 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 20g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 60g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.24 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz ogółem: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.73 g; Sól: 1.55 g; Sód: 416.67 mg; Błonnik: 27.33 g; W tym cukry: 69.72 g; WW: 27.35 Por; Potas: 2773.57 mg; Wapń: 271.21 mg; Fosfor: 436.90 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 216.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz ogółem: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 339.60 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 120g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2615.25 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz ogółem: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; Kw. tł. nasycone: 34.83 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1571.80 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 86.47 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3764.51 mg; Wapń: 655.45 mg; Fosfor: 1158.05 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 348.95 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Szpinak duszony 50g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kw. tł. nasycone: 28.55 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1391.93 mg; Błonnik: 20.55 g; W tym cukry: 76.07 g; WW: 31.30 Por; Potas: 2967.28 mg; Wapń: 549.90 mg; Fosfor: 1027.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 290.87 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.33 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; Kw. tł. nasycone: 28.58 g; Sól: 2.85 g; Sód: 709.74 mg; Błonnik: 25.80 g; W tym cukry: 81.84 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3005.38 mg; Wapń: 573.57 mg; Fosfor: 831.38 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 247.24 mg;

wtorek 2025-01-28			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Banan 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2125.28 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz ogółem: 51.66 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1048.15 mg; Błonnik: 27.46 g; W tym cukry: 109.60 g; WW: 35.98 Por; Potas: 3933.58 mg; Wapń: 273.57 mg; Fosfor: 653.93 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 326.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Ogórek świeży 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Bigos z białej kapusty i cieciorą z koperkiem duszony 200g (<i>GLU</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Pomarańcza 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.96 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 295.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1732.64 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 56.66 g; WW: 29.44 Por; Potas: 2582.33 mg; Wapń: 931.67 mg; Fosfor: 1211.15 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 277.46 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus b/soli 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze b/soli 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 69.02 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; Kw. tł. nasycone: 30.81 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1485.81 mg; Błonnik: 26.47 g; W tym cukry: 86.26 g; WW: 34.36 Por; Potas: 3709.73 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1096.08 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 344.28 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 68.16 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.26 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1477.50 mg; Błonnik: 25.95 g; W tym cukry: 85.66 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3670.58 mg; Wapń: 643.67 mg; Fosfor: 1089.18 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 341.89 mg;

wtorek 2025-01-28Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Kasza kuskus 200g (<i>GLU</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2367.45 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.99 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; Kw. tł. nasycone: 29.73 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1586.25 mg; Błonnik: 21.00 g; W tym cukry: 45.47 g; WW: 29.92 Por; Potas: 2904.92 mg; Wapń: 608.30 mg; Fosfor: 990.83 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 241.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-01-28		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Cykoria 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ryż na sypko 200g , Udziec z indyka b/kości b/s na parze 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona b/mąki 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1728.65 kcal; Białko ogółem: 49.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; Kw. tł. nasycone: 8.03 g; Sól: 2.62 g; Sód: 289.14 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 68.76 g; WW: 27.86 Por; Potas: 2639.23 mg; Wapń: 234.37 mg; Fosfor: 524.88 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 213.24 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-01-28 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 500g (<i>GLU</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1751.54 kcal; Białko ogółem: 69.42 g; Tłuszcz ogółem: 71.97 g; Węglowodany ogółem: 209.25 g; Kw. tł.
nasycone: 19.27 g; Sól: 1.50 g; Sód: 600.08 mg; Błonnik: 19.27 g; W tym cukry: 12.21 g; WW: 20.84 Por; Potas: 2024.02 mg; Wapń: 239.45
mg; Fosfor: 482.34 mg; Żelazo: 4.71 mg; Magnez: 107.69 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej, z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1339.34 mg; Błonnik: 43.93 g; W tym cukry: 96.43 g; WW: 36.14 Por; Potas: 3920.09 mg; Wapń: 599.89 mg; Fosfor: 1152.14 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 305.43 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.08 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1373.59 mg; Błonnik: 43.75 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3942.81 mg; Wapń: 605.90 mg; Fosfor: 1237.54 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 334.13 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.14 kcal; Białko ogółem: 45.04 g; Tłuszcz ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.72 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.64 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos ala bolognese z tofu i marchewką 200g (GLU , SOJ), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z soczewicy 40g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.20 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1141.53 mg; Błonnik: 38.31 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3355.46 mg; Wapń: 569.93 mg; Fosfor: 1017.42 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 259.71 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.21 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2067.21 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1679.77 kcal; Białko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.64 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej, z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1339.34 mg; Błonnik: 43.93 g; W tym cukry: 96.43 g; WW: 36.14 Por; Potas: 3920.09 mg; Wapń: 599.89 mg; Fosfor: 1152.14 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 305.43 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.08 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1373.59 mg; Błonnik: 43.75 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3942.81 mg; Wapń: 605.90 mg; Fosfor: 1237.54 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 334.13 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.14 kcal; Białko ogółem: 45.04 g; Tłuszcz ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.72 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.64 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU, MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (RYB), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Twaróg 60g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 10g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.82 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.58 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1807.67 kcal; Białko ogółem: 45.14 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.71 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.39 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.52 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.99 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos ala bolognese z tofu i marchewką 200g (GLU , SOJ), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z soczewicy 40g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.20 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1141.53 mg; Błonnik: 38.31 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3355.46 mg; Wapń: 569.93 mg; Fosfor: 1017.42 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 259.71 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.21 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2067.21 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1679.77 kcal; Białko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.64 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej, z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1339.34 mg; Błonnik: 43.93 g; W tym cukry: 96.43 g; WW: 36.14 Por; Potas: 3920.09 mg; Wapń: 599.89 mg; Fosfor: 1152.14 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 305.43 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.08 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1373.59 mg; Błonnik: 43.75 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3942.81 mg; Wapń: 605.90 mg; Fosfor: 1237.54 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 334.13 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.14 kcal; Białko ogółem: 45.04 g; Tłuszcz ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.72 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.64 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 10g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.82 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.58 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1807.67 kcal; Białko ogółem: 45.14 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.71 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.39 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.52 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.99 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos ala bolognese z tofu i marchewką 200g (GLU , SOJ), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z soczewicy 40g , Salatkę z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.20 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1141.53 mg; Błonnik: 38.31 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3355.46 mg; Wapń: 569.93 mg; Fosfor: 1017.42 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 259.71 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.21 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2067.21 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1679.77 kcal; Białko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.64 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej, z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1339.34 mg; Błonnik: 43.93 g; W tym cukry: 96.43 g; WW: 36.14 Por; Potas: 3920.09 mg; Wapń: 599.89 mg; Fosfor: 1152.14 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 305.43 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.08 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1373.59 mg; Błonnik: 43.75 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3942.81 mg; Wapń: 605.90 mg; Fosfor: 1237.54 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 334.13 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.14 kcal; Białko ogółem: 45.04 g; Tłuszcz ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.72 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.64 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 10g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.82 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.58 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1807.67 kcal; Białko ogółem: 45.14 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.71 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.39 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.52 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.99 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos ala bolognese z tofu i marchewką 200g (<i>GLU, SOJ</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.20 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1141.53 mg; Błonnik: 38.31 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3355.46 mg; Wapń: 569.93 mg; Fosfor: 1017.42 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 259.71 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-29 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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.21 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2067.21 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1679.77 kcal; Białko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.64 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej, z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1339.34 mg; Błonnik: 43.93 g; W tym cukry: 96.43 g; WW: 36.14 Por; Potas: 3920.09 mg; Wapń: 599.89 mg; Fosfor: 1152.14 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 305.43 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.08 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1373.59 mg; Błonnik: 43.75 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3942.81 mg; Wapń: 605.90 mg; Fosfor: 1237.54 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 334.13 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.14 kcal; Białko ogółem: 45.04 g; Tłuszcz ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.72 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.64 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

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

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 10g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.82 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.58 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1807.67 kcal; Białko ogółem: 45.14 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.71 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.39 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.52 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.99 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos ala bolognese z tofu i marchewką 200g (<i>GLU, SOJ</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.20 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1141.53 mg; Błonnik: 38.31 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3355.46 mg; Wapń: 569.93 mg; Fosfor: 1017.42 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 259.71 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-29 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>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.21 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2067.21 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1679.77 kcal; Białko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.64 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej, z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 69.89 g; Tłuszcz ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1339.34 mg; Błonnik: 43.93 g; W tym cukry: 96.43 g; WW: 36.14 Por; Potas: 3920.09 mg; Wapń: 599.89 mg; Fosfor: 1152.14 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 305.43 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z soczewicy 40g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1955.08 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1373.59 mg; Błonnik: 43.75 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3942.81 mg; Wapń: 605.90 mg; Fosfor: 1237.54 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 334.13 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Kw. tł. nasycone: 9.31 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1761.14 kcal; Białko ogółem: 45.04 g; Tłuszcz ogółem: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 0.72 g; Sód: 221.54 mg; Błonnik: 26.79 g; W tym cukry: 64.98 g; WW: 28.64 Por; Potas: 2521.25 mg; Wapń: 192.25 mg; Fosfor: 450.72 mg; Żelazo: 5.17 mg; Magnez: 138.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 70g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz ogółem: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 322.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.45 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1113.68 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 82.60 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.29 mg; Wapń: 578.76 mg; Fosfor: 955.53 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 211.22 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 10g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.82 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz ogółem: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1068.86 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 78.22 g; WW: 31.58 Por; Potas: 2933.80 mg; Wapń: 495.52 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 6.99 mg; Magnez: 192.95 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1807.67 kcal; Białko ogółem: 45.14 g; Tłuszcz ogółem: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; Kw. tł. nasycone: 5.15 g; Sól: 0.71 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

środa 2025-01-29			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,		Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1796.39 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.52 g; Sód: 982.54 mg; Błonnik: 25.99 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 30.58 Por; Potas: 2946.25 mg; Wapń: 228.25 mg; Fosfor: 612.22 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 179.14 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Papryka świeża 100g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos ala bolognese z tofu i marchewką 200g (GLU , SOJ), Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z soczewicy 40g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem, koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.20 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1141.53 mg; Błonnik: 38.31 g; W tym cukry: 68.81 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3355.46 mg; Wapń: 569.93 mg; Fosfor: 1017.42 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 259.71 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

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

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki b/soli 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/soli 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.61 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1079.48 mg; Błonnik: 25.59 g; W tym cukry: 79.73 g; WW: 33.11 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.63 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.21 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.14 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1081.04 mg; Błonnik: 24.59 g; W tym cukry: 53.73 g; WW: 29.31 Por; Potas: 3081.75 mg; Wapń: 517.25 mg; Fosfor: 812.72 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 202.64 mg;

środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem 300ml (GLU , JAJ), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ , MLE , SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Rukola 10g ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2067.21 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 327.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.67 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1232.94 mg; Błonnik: 28.22 g; W tym cukry: 69.60 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3382.25 mg; Wapń: 565.95 mg; Fosfor: 918.52 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-01-29		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Rukola 20g ,	Zupa owocowa z makaronem b/glu 300ml , Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1679.77 kcal; Białko ogółem: 41.04 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 0.64 g; Sód: 215.68 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 29.06 Por; Potas: 2624.35 mg; Wapń: 208.30 mg; Fosfor: 467.02 mg; Żelazo: 5.49 mg; Magnez: 143.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-29 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa owocowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos bolognese z mięsem mielonym (drobiowym) i marchewką 200g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1557.68 kcal; Białko ogółem: 51.18 g; Tłuszcz ogółem: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 262.49 g; Kw. tł. nasycone: 12.96 g; Sól: 0.42 g; Sód: 168.07 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 23.29 g; WW: 26.42 Por; Potas: 2237.49 mg; Wapń: 154.54 mg; Fosfor: 456.27 mg; Żelazo: 4.48 mg; Magnez: 124.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.53 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.64 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 30.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1734.42 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.89 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-30Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz ogółem: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-30Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 50g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.17 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-30Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.67 kcal; Białko ogółem: 50.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 1.38 g; Sód: 420.62 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 39.40 g; WW: 28.44 Por; Potas: 1819.77 mg; Wapń: 468.39 mg; Fosfor: 682.15 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 120.97 mg;

czwartek 2025-01-30Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1799.40 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1057.06 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 27.78 Por; Potas: 1595.04 mg; Wapń: 149.18 mg; Fosfor: 481.03 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 119.06 mg;

czwartek 2025-01-30Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1865.86 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 39.20 g; WW: 28.66 Por; Potas: 1799.30 mg; Wapń: 490.23 mg; Fosfor: 889.35 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 267.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.02 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salata z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2002.97 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1597.60 kcal; Białko ogółem: 35.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 224.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 1.93 g; Sód: 298.56 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 22.53 Por; Potas: 1454.54 mg; Wapń: 133.01 mg; Fosfor: 388.22 mg; Żelazo: 3.90 mg; Magnez: 89.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.53 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.64 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 30.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1734.42 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.89 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz ogółem: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.17 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z ryżem 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.67 kcal; Białko ogółem: 50.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 1.38 g; Sód: 420.62 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 39.40 g; WW: 28.44 Por; Potas: 1819.77 mg; Wapń: 468.39 mg; Fosfor: 682.15 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 120.97 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1799.40 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1057.06 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 27.78 Por; Potas: 1595.04 mg; Wapń: 149.18 mg; Fosfor: 481.03 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 119.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1865.86 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 39.20 g; WW: 28.66 Por; Potas: 1799.30 mg; Wapń: 490.23 mg; Fosfor: 889.35 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 267.77 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.02 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2002.97 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1597.60 kcal; Białko ogółem: 35.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 224.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 1.93 g; Sód: 298.56 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 22.53 Por; Potas: 1454.54 mg; Wapń: 133.01 mg; Fosfor: 388.22 mg; Żelazo: 3.90 mg; Magnez: 89.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.53 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.64 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 30.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1734.42 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.89 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz ogółem: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.17 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z ryżem 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.67 kcal; Białko ogółem: 50.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 1.38 g; Sód: 420.62 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 39.40 g; WW: 28.44 Por; Potas: 1819.77 mg; Wapń: 468.39 mg; Fosfor: 682.15 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 120.97 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1799.40 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1057.06 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 27.78 Por; Potas: 1595.04 mg; Wapń: 149.18 mg; Fosfor: 481.03 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 119.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1865.86 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 39.20 g; WW: 28.66 Por; Potas: 1799.30 mg; Wapń: 490.23 mg; Fosfor: 889.35 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 267.77 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.02 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2002.97 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1597.60 kcal; Białko ogółem: 35.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 224.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 1.93 g; Sód: 298.56 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 22.53 Por; Potas: 1454.54 mg; Wapń: 133.01 mg; Fosfor: 388.22 mg; Żelazo: 3.90 mg; Magnez: 89.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.53 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.64 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 30.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1734.42 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.89 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńni) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńni) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńni) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz ogółem: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.17 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z ryżem 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.67 kcal; Białko ogółem: 50.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 1.38 g; Sód: 420.62 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 39.40 g; WW: 28.44 Por; Potas: 1819.77 mg; Wapń: 468.39 mg; Fosfor: 682.15 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 120.97 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1799.40 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1057.06 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 27.78 Por; Potas: 1595.04 mg; Wapń: 149.18 mg; Fosfor: 481.03 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 119.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1865.86 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 39.20 g; WW: 28.66 Por; Potas: 1799.30 mg; Wapń: 490.23 mg; Fosfor: 889.35 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 267.77 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.02 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2002.97 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1597.60 kcal; Białko ogółem: 35.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 224.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 1.93 g; Sód: 298.56 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 22.53 Por; Potas: 1454.54 mg; Wapń: 133.01 mg; Fosfor: 388.22 mg; Żelazo: 3.90 mg; Magnez: 89.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.53 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.64 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 30.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1734.42 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.89 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz ogółem: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.17 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z ryżem 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.67 kcal; Białko ogółem: 50.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 1.38 g; Sód: 420.62 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 39.40 g; WW: 28.44 Por; Potas: 1819.77 mg; Wapń: 468.39 mg; Fosfor: 682.15 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 120.97 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1799.40 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1057.06 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 27.78 Por; Potas: 1595.04 mg; Wapń: 149.18 mg; Fosfor: 481.03 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 119.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1865.86 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 39.20 g; WW: 28.66 Por; Potas: 1799.30 mg; Wapń: 490.23 mg; Fosfor: 889.35 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 267.77 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.02 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2002.97 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1597.60 kcal; Białko ogółem: 35.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 224.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 1.93 g; Sód: 298.56 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 22.53 Por; Potas: 1454.54 mg; Wapń: 133.01 mg; Fosfor: 388.22 mg; Żelazo: 3.90 mg; Magnez: 89.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2482.93 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.07 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.28 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2631.19 mg; Błonnik: 30.78 g; W tym cukry: 62.40 g; WW: 33.44 Por; Potas: 2366.56 mg; Wapń: 566.20 mg; Fosfor: 1172.21 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 292.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2075.53 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 63.48 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 7.76 g; Sód: 2654.49 mg; Błonnik: 34.28 g; W tym cukry: 41.19 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2330.66 mg; Wapń: 554.00 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 309.08 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód szukowy 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz ogółem: 47.67 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 32.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.64 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz ogółem: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1193.96 mg; Błonnik: 19.56 g; W tym cukry: 40.62 g; WW: 30.18 Por; Potas: 1644.88 mg; Wapń: 476.58 mg; Fosfor: 804.44 mg; Żelazo: 5.95 mg; Magnez: 148.77 mg;

czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1734.42 kcal; Białko ogółem: 43.07 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 1.14 g; Sód: 323.12 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 28.68 g; WW: 23.89 Por; Potas: 1269.52 mg; Wapń: 143.76 mg; Fosfor: 399.36 mg; Żelazo: 3.31 mg; Magnez: 76.93 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńiu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńiu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (MLE), Marchewka duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2303.58 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz ogółem: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1247.27 mg; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 47.04 g; WW: 30.27 Por; Potas: 2058.32 mg; Wapń: 584.41 mg; Fosfor: 1045.74 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 167.22 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa marchwianka z zacierką 300ml (GLU, MLE, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 50g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 50g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.17 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1132.66 mg; Błonnik: 16.08 g; W tym cukry: 38.81 g; WW: 28.40 Por; Potas: 1574.22 mg; Wapń: 457.13 mg; Fosfor: 783.05 mg; Żelazo: 5.66 mg; Magnez: 139.80 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z ryżem 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Marchewka duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1997.67 kcal; Białko ogółem: 50.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.82 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 1.38 g; Sód: 420.62 mg; Błonnik: 21.15 g; W tym cukry: 39.40 g; WW: 28.44 Por; Potas: 1819.77 mg; Wapń: 468.39 mg; Fosfor: 682.15 mg; Żelazo: 4.18 mg; Magnez: 120.97 mg;

czwartek 2025-01-30			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa marchwianka z zacierką b/ml 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1799.40 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1057.06 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 41.84 g; WW: 27.78 Por; Potas: 1595.04 mg; Wapń: 149.18 mg; Fosfor: 481.03 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 119.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i tofu 250g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.31 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz ogółem: 45.74 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1865.86 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 39.20 g; WW: 28.66 Por; Potas: 1799.30 mg; Wapń: 490.23 mg; Fosfor: 889.35 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 267.77 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2090.42 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 304.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1201.81 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.02 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz ogółem: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1202.12 mg; Błonnik: 19.39 g; W tym cukry: 43.48 g; WW: 30.59 Por; Potas: 1932.52 mg; Wapń: 485.76 mg; Fosfor: 825.86 mg; Żelazo: 6.46 mg; Magnez: 156.93 mg;

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 250g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2002.97 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.69 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1257.15 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 44.60 g; WW: 27.82 Por; Potas: 2126.17 mg; Wapń: 490.58 mg; Fosfor: 845.78 mg; Żelazo: 6.93 mg; Magnez: 197.15 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-01-30		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa marchwianka z ryżem b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Marchewka duszona 100g (GLU),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1597.60 kcal; Białko ogółem: 35.06 g; Tłuszcz ogółem: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 224.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 1.93 g; Sód: 298.56 mg; Błonnik: 21.64 g; W tym cukry: 26.64 g; WW: 22.53 Por; Potas: 1454.54 mg; Wapń: 133.01 mg; Fosfor: 388.22 mg; Żelazo: 3.90 mg; Magnez: 89.10 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-30 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa marchwianka z ryżem 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 400g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1785.37 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Tłuszcz ogółem: 64.74 g; Węglowodany ogółem: 249.49 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 0.60 g; Sód: 237.94 mg; Błonnik: 17.63 g; W tym cukry: 7.70 g; WW: 25.02 Por; Potas: 1033.81 mg; Wapń: 90.57 mg; Fosfor: 451.70 mg; Żelazo: 3.18 mg; Magnez: 75.68 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2694.82 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1961.00 mg; Błonnik: 46.06 g; W tym cukry: 93.69 g; WW: 39.88 Por; Potas: 2074.75 mg; Wapń: 543.28 mg; Fosfor: 1104.80 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 282.55 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.78 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz ogółem: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1970.81 mg; Błonnik: 47.38 g; W tym cukry: 51.99 g; WW: 32.49 Por; Potas: 1992.70 mg; Wapń: 524.18 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 268.40 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; Kw. tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz ogółem: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 33.97 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.74 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Tłuszcz ogółem: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 1.47 g; Sód: 522.37 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 52.54 g; WW: 28.49 Por; Potas: 1617.75 mg; Wapń: 159.40 mg; Fosfor: 422.62 mg; Żelazo: 4.00 mg; Magnez: 102.45 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata 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>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2559.67 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1591.10 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 73.02 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2515.02 mg; Wapń: 636.60 mg; Fosfor: 1108.55 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 241.85 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2066.49 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1322.32 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2054.90 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 915.71 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 205.35 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) b/glu 100g (<i>JAJ, RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.93 g; Sól: 1.76 g; Sód: 638.46 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 64.57 g; WW: 30.69 Por; Potas: 1902.00 mg; Wapń: 455.90 mg; Fosfor: 635.17 mg; Żelazo: 3.97 mg; Magnez: 114.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 3.64 g; Sód: 972.27 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 65.51 g; WW: 30.47 Por; Potas: 1947.70 mg; Wapń: 131.80 mg; Fosfor: 474.62 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 142.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU , JAJ , RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1688.70 kcal; Białko ogółem: 40.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 2.46 g; Sód: 204.46 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 26.20 Por; Potas: 1424.05 mg; Wapń: 74.40 mg; Fosfor: 250.52 mg; Żelazo: 3.30 mg; Magnez: 71.25 mg;

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU , SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2694.82 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1961.00 mg; Błonnik: 46.06 g; W tym cukry: 93.69 g; WW: 39.88 Por; Potas: 2074.75 mg; Wapń: 543.28 mg; Fosfor: 1104.80 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 282.55 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.78 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz ogółem: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1970.81 mg; Błonnik: 47.38 g; W tym cukry: 51.99 g; WW: 32.49 Por; Potas: 1992.70 mg; Wapń: 524.18 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 268.40 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; Kw. tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz ogółem: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 33.97 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.74 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Tłuszcz ogółem: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 1.47 g; Sód: 522.37 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 52.54 g; WW: 28.49 Por; Potas: 1617.75 mg; Wapń: 159.40 mg; Fosfor: 422.62 mg; Żelazo: 4.00 mg; Magnez: 102.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata 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>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2559.67 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1591.10 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 73.02 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2515.02 mg; Wapń: 636.60 mg; Fosfor: 1108.55 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 241.85 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2066.49 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1322.32 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2054.90 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 915.71 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 205.35 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) b/glu 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.93 g; Sól: 1.76 g; Sód: 638.46 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 64.57 g; WW: 30.69 Por; Potas: 1902.00 mg; Wapń: 455.90 mg; Fosfor: 635.17 mg; Żelazo: 3.97 mg; Magnez: 114.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 3.64 g; Sód: 972.27 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 65.51 g; WW: 30.47 Por; Potas: 1947.70 mg; Wapń: 131.80 mg; Fosfor: 474.62 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 142.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU , JAJ , RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1688.70 kcal; Białko ogółem: 40.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 2.46 g; Sód: 204.46 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 26.20 Por; Potas: 1424.05 mg; Wapń: 74.40 mg; Fosfor: 250.52 mg; Żelazo: 3.30 mg; Magnez: 71.25 mg;

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU , SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2694.82 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1961.00 mg; Błonnik: 46.06 g; W tym cukry: 93.69 g; WW: 39.88 Por; Potas: 2074.75 mg; Wapń: 543.28 mg; Fosfor: 1104.80 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 282.55 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.78 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz ogółem: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1970.81 mg; Błonnik: 47.38 g; W tym cukry: 51.99 g; WW: 32.49 Por; Potas: 1992.70 mg; Wapń: 524.18 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 268.40 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; Kw. tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz ogółem: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 33.97 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.74 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Tłuszcz ogółem: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 1.47 g; Sód: 522.37 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 52.54 g; WW: 28.49 Por; Potas: 1617.75 mg; Wapń: 159.40 mg; Fosfor: 422.62 mg; Żelazo: 4.00 mg; Magnez: 102.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata 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>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2559.67 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1591.10 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 73.02 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2515.02 mg; Wapń: 636.60 mg; Fosfor: 1108.55 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 241.85 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2066.49 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1322.32 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2054.90 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 915.71 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 205.35 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) b/glu 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.93 g; Sól: 1.76 g; Sód: 638.46 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 64.57 g; WW: 30.69 Por; Potas: 1902.00 mg; Wapń: 455.90 mg; Fosfor: 635.17 mg; Żelazo: 3.97 mg; Magnez: 114.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 3.64 g; Sód: 972.27 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 65.51 g; WW: 30.47 Por; Potas: 1947.70 mg; Wapń: 131.80 mg; Fosfor: 474.62 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 142.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.55 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.86 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1581.76 mg; Błonnik: 39.63 g; W tym cukry: 68.97 g; WW: 34.57 Por; Potas: 1552.75 mg; Wapń: 504.78 mg; Fosfor: 993.05 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 238.50 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2272.24 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; Kw. tł. nasycone: 20.61 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1400.68 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 67.86 g; WW: 33.86 Por; Potas: 2359.00 mg; Wapń: 507.10 mg; Fosfor: 939.77 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 215.39 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyni płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2272.24 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; Kw. tł. nasycone: 20.61 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1400.68 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 67.86 g; WW: 33.86 Por; Potas: 2359.00 mg; Wapń: 507.10 mg; Fosfor: 939.77 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 215.39 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2195.44 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz ogółem: 54.25 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz ogółem: 60.37 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1873.51 mg; Błonnik: 29.77 g; W tym cukry: 52.06 g; WW: 36.25 Por; Potas: 2493.90 mg; Wapń: 555.66 mg; Fosfor: 907.52 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 209.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU , JAJ , RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1688.70 kcal; Białko ogółem: 40.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 2.46 g; Sód: 204.46 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 26.20 Por; Potas: 1424.05 mg; Wapń: 74.40 mg; Fosfor: 250.52 mg; Żelazo: 3.30 mg; Magnez: 71.25 mg;

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU , SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2694.82 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1961.00 mg; Błonnik: 46.06 g; W tym cukry: 93.69 g; WW: 39.88 Por; Potas: 2074.75 mg; Wapń: 543.28 mg; Fosfor: 1104.80 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 282.55 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.78 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz ogółem: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1970.81 mg; Błonnik: 47.38 g; W tym cukry: 51.99 g; WW: 32.49 Por; Potas: 1992.70 mg; Wapń: 524.18 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 268.40 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; Kw. tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz ogółem: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 33.97 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.74 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Tłuszcz ogółem: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 1.47 g; Sód: 522.37 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 52.54 g; WW: 28.49 Por; Potas: 1617.75 mg; Wapń: 159.40 mg; Fosfor: 422.62 mg; Żelazo: 4.00 mg; Magnez: 102.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata 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>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2559.67 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1591.10 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 73.02 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2515.02 mg; Wapń: 636.60 mg; Fosfor: 1108.55 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 241.85 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2066.49 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1322.32 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2054.90 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 915.71 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 205.35 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) b/glu 100g (<i>JAJ, RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.93 g; Sól: 1.76 g; Sód: 638.46 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 64.57 g; WW: 30.69 Por; Potas: 1902.00 mg; Wapń: 455.90 mg; Fosfor: 635.17 mg; Żelazo: 3.97 mg; Magnez: 114.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 3.64 g; Sód: 972.27 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 65.51 g; WW: 30.47 Por; Potas: 1947.70 mg; Wapń: 131.80 mg; Fosfor: 474.62 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 142.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU , JAJ , RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1688.70 kcal; Białko ogółem: 40.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 2.46 g; Sód: 204.46 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 26.20 Por; Potas: 1424.05 mg; Wapń: 74.40 mg; Fosfor: 250.52 mg; Żelazo: 3.30 mg; Magnez: 71.25 mg;

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU , SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2694.82 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1961.00 mg; Błonnik: 46.06 g; W tym cukry: 93.69 g; WW: 39.88 Por; Potas: 2074.75 mg; Wapń: 543.28 mg; Fosfor: 1104.80 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 282.55 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.78 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz ogółem: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1970.81 mg; Błonnik: 47.38 g; W tym cukry: 51.99 g; WW: 32.49 Por; Potas: 1992.70 mg; Wapń: 524.18 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 268.40 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; Kw. tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz ogółem: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 33.97 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.74 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Tłuszcz ogółem: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 1.47 g; Sód: 522.37 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 52.54 g; WW: 28.49 Por; Potas: 1617.75 mg; Wapń: 159.40 mg; Fosfor: 422.62 mg; Żelazo: 4.00 mg; Magnez: 102.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata 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>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2559.67 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1591.10 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 73.02 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2515.02 mg; Wapń: 636.60 mg; Fosfor: 1108.55 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 241.85 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2066.49 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1322.32 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2054.90 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 915.71 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 205.35 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) b/glu 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.93 g; Sól: 1.76 g; Sód: 638.46 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 64.57 g; WW: 30.69 Por; Potas: 1902.00 mg; Wapń: 455.90 mg; Fosfor: 635.17 mg; Żelazo: 3.97 mg; Magnez: 114.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 3.64 g; Sód: 972.27 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 65.51 g; WW: 30.47 Por; Potas: 1947.70 mg; Wapń: 131.80 mg; Fosfor: 474.62 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 142.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.55 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.86 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1581.76 mg; Błonnik: 39.63 g; W tym cukry: 68.97 g; WW: 34.57 Por; Potas: 1552.75 mg; Wapń: 504.78 mg; Fosfor: 993.05 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 238.50 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2272.24 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; Kw. tł. nasycone: 20.61 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1400.68 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 67.86 g; WW: 33.86 Por; Potas: 2359.00 mg; Wapń: 507.10 mg; Fosfor: 939.77 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 215.39 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2272.24 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; Kw. tł. nasycone: 20.61 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1400.68 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 67.86 g; WW: 33.86 Por; Potas: 2359.00 mg; Wapń: 507.10 mg; Fosfor: 939.77 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 215.39 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2195.44 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz ogółem: 54.25 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz ogółem: 60.37 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1873.51 mg; Błonnik: 29.77 g; W tym cukry: 52.06 g; WW: 36.25 Por; Potas: 2493.90 mg; Wapń: 555.66 mg; Fosfor: 907.52 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 209.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU , JAJ , RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1688.70 kcal; Białko ogółem: 40.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 2.46 g; Sód: 204.46 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 26.20 Por; Potas: 1424.05 mg; Wapń: 74.40 mg; Fosfor: 250.52 mg; Żelazo: 3.30 mg; Magnez: 71.25 mg;

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU , SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2694.82 kcal; Białko ogółem: 80.28 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 398.83 g; Kw. tł. nasycone: 22.32 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1961.00 mg; Błonnik: 46.06 g; W tym cukry: 93.69 g; WW: 39.88 Por; Potas: 2074.75 mg; Wapń: 543.28 mg; Fosfor: 1104.80 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 282.55 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2276.78 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz ogółem: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1970.81 mg; Błonnik: 47.38 g; W tym cukry: 51.99 g; WW: 32.49 Por; Potas: 1992.70 mg; Wapń: 524.18 mg; Fosfor: 1036.25 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 268.40 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 72.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.47 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; Kw. tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 34.87 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2211.84 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz ogółem: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; Kw. tł. nasycone: 20.12 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1395.01 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 67.58 g; WW: 33.97 Por; Potas: 2448.90 mg; Wapń: 543.10 mg; Fosfor: 979.77 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.20 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.74 kcal; Białko ogółem: 42.66 g; Tłuszcz ogółem: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; Kw. tł. nasycone: 17.71 g; Sól: 1.47 g; Sód: 522.37 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 52.54 g; WW: 28.49 Por; Potas: 1617.75 mg; Wapń: 159.40 mg; Fosfor: 422.62 mg; Żelazo: 4.00 mg; Magnez: 102.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.84 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; Kw. tł. nasycone: 20.66 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata 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>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2559.67 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz ogółem: 74.78 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 30.64 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1591.10 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 73.02 g; WW: 34.24 Por; Potas: 2515.02 mg; Wapń: 636.60 mg; Fosfor: 1108.55 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 241.85 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 50ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2066.49 kcal; Białko ogółem: 66.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1322.32 mg; Błonnik: 19.38 g; W tym cukry: 58.08 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2054.90 mg; Wapń: 497.39 mg; Fosfor: 915.71 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 205.35 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) b/glu 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (<i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 52.89 g; Tłuszcz ogółem: 58.60 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.93 g; Sól: 1.76 g; Sód: 638.46 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 64.57 g; WW: 30.69 Por; Potas: 1902.00 mg; Wapń: 455.90 mg; Fosfor: 635.17 mg; Żelazo: 3.97 mg; Magnez: 114.60 mg;

piątek 2025-01-31Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.32 kcal; Białko ogółem: 56.05 g; Tłuszcz ogółem: 55.16 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 3.64 g; Sód: 972.27 mg; Błonnik: 25.75 g; W tym cukry: 65.51 g; WW: 30.47 Por; Potas: 1947.70 mg; Wapń: 131.80 mg; Fosfor: 474.62 mg; Żelazo: 6.54 mg; Magnez: 142.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2381.55 kcal; Białko ogółem: 72.04 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.86 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1581.76 mg; Błonnik: 39.63 g; W tym cukry: 68.97 g; WW: 34.57 Por; Potas: 1552.75 mg; Wapń: 504.78 mg; Fosfor: 993.05 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 238.50 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2272.24 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; Kw. tł. nasycone: 20.61 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1400.68 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 67.86 g; WW: 33.86 Por; Potas: 2359.00 mg; Wapń: 507.10 mg; Fosfor: 939.77 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 215.39 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2272.24 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; Kw. tł. nasycone: 20.61 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1400.68 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 67.86 g; WW: 33.86 Por; Potas: 2359.00 mg; Wapń: 507.10 mg; Fosfor: 939.77 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 215.39 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2195.44 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz ogółem: 54.25 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1394.62 mg; Błonnik: 24.91 g; W tym cukry: 67.50 g; WW: 33.75 Por; Potas: 2326.90 mg; Wapń: 508.30 mg; Fosfor: 937.17 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 213.60 mg;

piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek wiejski 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz ogółem: 60.37 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1873.51 mg; Błonnik: 29.77 g; W tym cukry: 52.06 g; WW: 36.25 Por; Potas: 2493.90 mg; Wapń: 555.66 mg; Fosfor: 907.52 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 209.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU , JAJ , RYB), Ryż na sypko 200g , Warzywa po grecku b/mąki 150ml (SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1688.70 kcal; Białko ogółem: 40.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.00 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 2.46 g; Sód: 204.46 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 49.64 g; WW: 26.20 Por; Potas: 1424.05 mg; Wapń: 74.40 mg; Fosfor: 250.52 mg; Żelazo: 3.30 mg; Magnez: 71.25 mg;

piątek 2025-01-31		Jadłospis dla diety: U. Indywidualna
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb razowy 100g (GLU), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa fasolowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 70g (RYB), Kasza jęczmienna b/soli 200g (GLU), Warzywa po grecku b/soli 150ml (GLU , SEL), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek wiejski 40g (MLE), Salátka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem b/soli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Pomidor b/skóry 40g ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.88 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1767.12 mg; Błonnik: 48.35 g; W tym cukry: 51.79 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1878.86 mg; Wapń: 515.55 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 259.62 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-31 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Warzywa po grecku 150ml (<i>GLU, SEL</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1898.04 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 62.57 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.42 g; Sól: 0.44 g; Sód: 160.20 mg; Błonnik: 27.42 g; W tym cukry: 13.63 g; WW: 28.34 Por; Potas: 1980.70 mg; Wapń: 186.78 mg; Fosfor: 525.19 mg; Żelazo: 6.50 mg; Magnez: 173.00 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser topiony 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2635.54 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2692.87 mg; Błonnik: 40.02 g; W tym cukry: 70.61 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2302.19 mg; Wapń: 964.60 mg; Fosfor: 1146.05 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 272.18 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; Kw. tł. nasycone: 21.00 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2427.83 mg; Błonnik: 42.58 g; W tym cukry: 46.71 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2387.66 mg; Wapń: 850.19 mg; Fosfor: 1149.72 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 307.54 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 34.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.65 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 32.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz ogółem: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 2.11 g; Sód: 217.97 mg; Błonnik: 29.16 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1510.08 mg; Wapń: 195.39 mg; Fosfor: 326.08 mg; Żelazo: 5.40 mg; Magnez: 86.37 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 80g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1124.97 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 75.32 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2246.29 mg; Wapń: 570.60 mg; Fosfor: 854.28 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 165.40 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1097.56 mg; Błonnik: 15.38 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1756.43 mg; Wapń: 465.56 mg; Fosfor: 800.47 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 141.28 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 1.85 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.57 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 4.14 g; Sód: 967.84 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 73.74 g; WW: 28.80 Por; Potas: 1952.18 mg; Wapń: 192.73 mg; Fosfor: 433.87 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 126.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.47 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.03 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykorja 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1239.85 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2180.86 mg; Wapń: 522.78 mg; Fosfor: 672.70 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 144.71 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.13 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 1.56 g; Sód: 195.51 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 54.89 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2312.12 mg; Wapń: 183.37 mg; Fosfor: 476.19 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 127.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser topiony 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2635.54 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2692.87 mg; Błonnik: 40.02 g; W tym cukry: 70.61 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2302.19 mg; Wapń: 964.60 mg; Fosfor: 1146.05 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 272.18 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; Kw. tł. nasycone: 21.00 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2427.83 mg; Błonnik: 42.58 g; W tym cukry: 46.71 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2387.66 mg; Wapń: 850.19 mg; Fosfor: 1149.72 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 307.54 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 34.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.65 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 32.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz ogółem: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 2.11 g; Sód: 217.97 mg; Błonnik: 29.16 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1510.08 mg; Wapń: 195.39 mg; Fosfor: 326.08 mg; Żelazo: 5.40 mg; Magnez: 86.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1124.97 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 75.32 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2246.29 mg; Wapń: 570.60 mg; Fosfor: 854.28 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 165.40 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1097.56 mg; Błonnik: 15.38 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1756.43 mg; Wapń: 465.56 mg; Fosfor: 800.47 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 141.28 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 1.85 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.57 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 4.14 g; Sód: 967.84 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 73.74 g; WW: 28.80 Por; Potas: 1952.18 mg; Wapń: 192.73 mg; Fosfor: 433.87 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 126.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1239.85 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2180.86 mg; Wapń: 522.78 mg; Fosfor: 672.70 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 144.71 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.13 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 1.56 g; Sód: 195.51 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 54.89 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2312.12 mg; Wapń: 183.37 mg; Fosfor: 476.19 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 127.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser topiony 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2635.54 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2692.87 mg; Błonnik: 40.02 g; W tym cukry: 70.61 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2302.19 mg; Wapń: 964.60 mg; Fosfor: 1146.05 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 272.18 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; Kw. tł. nasycone: 21.00 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2427.83 mg; Błonnik: 42.58 g; W tym cukry: 46.71 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2387.66 mg; Wapń: 850.19 mg; Fosfor: 1149.72 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 307.54 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 34.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.65 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 32.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz ogółem: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 2.11 g; Sód: 217.97 mg; Błonnik: 29.16 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1510.08 mg; Wapń: 195.39 mg; Fosfor: 326.08 mg; Żelazo: 5.40 mg; Magnez: 86.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1124.97 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 75.32 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2246.29 mg; Wapń: 570.60 mg; Fosfor: 854.28 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 165.40 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1097.56 mg; Błonnik: 15.38 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1756.43 mg; Wapń: 465.56 mg; Fosfor: 800.47 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 141.28 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 1.85 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.57 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 4.14 g; Sód: 967.84 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 73.74 g; WW: 28.80 Por; Potas: 1952.18 mg; Wapń: 192.73 mg; Fosfor: 433.87 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 126.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotleć sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.47 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.03 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1239.85 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2180.86 mg; Wapń: 522.78 mg; Fosfor: 672.70 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 144.71 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.13 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 1.56 g; Sód: 195.51 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 54.89 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2312.12 mg; Wapń: 183.37 mg; Fosfor: 476.19 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 127.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2635.54 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2692.87 mg; Błonnik: 40.02 g; W tym cukry: 70.61 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2302.19 mg; Wapń: 964.60 mg; Fosfor: 1146.05 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 272.18 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Ser mozzarella 40g (MLE), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; Kw. tł. nasycone: 21.00 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2427.83 mg; Błonnik: 42.58 g; W tym cukry: 46.71 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2387.66 mg; Wapń: 850.19 mg; Fosfor: 1149.72 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 307.54 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Ser mozzarella 40g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 34.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Ser mozzarella 40g (MLE), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.65 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 32.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz ogółem: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 2.11 g; Sód: 217.97 mg; Błonnik: 29.16 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1510.08 mg; Wapń: 195.39 mg; Fosfor: 326.08 mg; Żelazo: 5.40 mg; Magnez: 86.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1124.97 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 75.32 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2246.29 mg; Wapń: 570.60 mg; Fosfor: 854.28 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 165.40 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1097.56 mg; Błonnik: 15.38 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1756.43 mg; Wapń: 465.56 mg; Fosfor: 800.47 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 141.28 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 1.85 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.57 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 4.14 g; Sód: 967.84 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 73.74 g; WW: 28.80 Por; Potas: 1952.18 mg; Wapń: 192.73 mg; Fosfor: 433.87 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 126.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotleć sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.47 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.03 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1239.85 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2180.86 mg; Wapń: 522.78 mg; Fosfor: 672.70 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 144.71 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.13 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 1.56 g; Sód: 195.51 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 54.89 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2312.12 mg; Wapń: 183.37 mg; Fosfor: 476.19 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 127.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser topiony 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2635.54 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2692.87 mg; Błonnik: 40.02 g; W tym cukry: 70.61 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2302.19 mg; Wapń: 964.60 mg; Fosfor: 1146.05 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 272.18 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; Kw. tł. nasycone: 21.00 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2427.83 mg; Błonnik: 42.58 g; W tym cukry: 46.71 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2387.66 mg; Wapń: 850.19 mg; Fosfor: 1149.72 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 307.54 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 34.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.65 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 32.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz ogółem: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 2.11 g; Sód: 217.97 mg; Błonnik: 29.16 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1510.08 mg; Wapń: 195.39 mg; Fosfor: 326.08 mg; Żelazo: 5.40 mg; Magnez: 86.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1124.97 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 75.32 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2246.29 mg; Wapń: 570.60 mg; Fosfor: 854.28 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 165.40 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1097.56 mg; Błonnik: 15.38 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1756.43 mg; Wapń: 465.56 mg; Fosfor: 800.47 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 141.28 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 1.85 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.57 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 4.14 g; Sód: 967.84 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 73.74 g; WW: 28.80 Por; Potas: 1952.18 mg; Wapń: 192.73 mg; Fosfor: 433.87 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 126.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ, SOJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.47 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.03 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyntka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Kasza bulgur b/soli 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (SEL),	Płynna obiadowa 400ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyntka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Kasza bulgur b/soli 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szyntka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1239.85 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2180.86 mg; Wapń: 522.78 mg; Fosfor: 672.70 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 144.71 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.13 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 1.56 g; Sód: 195.51 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 54.89 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2312.12 mg; Wapń: 183.37 mg; Fosfor: 476.19 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 127.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser topiony 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2635.54 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz ogółem: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2692.87 mg; Błonnik: 40.02 g; W tym cukry: 70.61 g; WW: 34.36 Por; Potas: 2302.19 mg; Wapń: 964.60 mg; Fosfor: 1146.05 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 272.18 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Ser mozzarella 40g (MLE), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.80 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; Kw. tł. nasycone: 21.00 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2427.83 mg; Błonnik: 42.58 g; W tym cukry: 46.71 g; WW: 27.68 Por; Potas: 2387.66 mg; Wapń: 850.19 mg; Fosfor: 1149.72 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 307.54 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Ser mozzarella 40g (MLE), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 34.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 30g (GLU, SOJ), Ser mozzarella 40g (MLE), Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.65 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 53.66 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1099.36 mg; Błonnik: 25.21 g; W tym cukry: 71.21 g; WW: 32.41 Por; Potas: 1935.53 mg; Wapń: 522.16 mg; Fosfor: 749.17 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 153.78 mg;

sobota 2025-02-01Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 80g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz ogółem: 46.05 g; Węglowodany ogółem: 267.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 2.11 g; Sód: 217.97 mg; Błonnik: 29.16 g; W tym cukry: 59.11 g; WW: 26.94 Por; Potas: 1510.08 mg; Wapń: 195.39 mg; Fosfor: 326.08 mg; Żelazo: 5.40 mg; Magnez: 86.37 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,
Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),			
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńiu) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
			Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.68 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz ogółem: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 1.95 g; Sód: 683.91 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 62.98 g; WW: 26.71 Por; Potas: 4086.70 mg; Wapń: 653.96 mg; Fosfor: 1309.13 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 268.34 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2247.42 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica ani drobiowa 20g (SOJ), Pasta twarogowa z zieleniną 80g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2283.49 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1124.97 mg; Błonnik: 26.34 g; W tym cukry: 75.32 g; WW: 32.08 Por; Potas: 2246.29 mg; Wapń: 570.60 mg; Fosfor: 854.28 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 165.40 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Rukola 10g ,			Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2168.78 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1097.56 mg; Błonnik: 15.38 g; W tym cukry: 67.40 g; WW: 31.70 Por; Potas: 1756.43 mg; Wapń: 465.56 mg; Fosfor: 800.47 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 141.28 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Cykoria 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.76 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz ogółem: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.14 g; Sól: 1.85 g; Sód: 346.07 mg; Błonnik: 22.37 g; W tym cukry: 69.86 g; WW: 29.77 Por; Potas: 2124.65 mg; Wapń: 504.63 mg; Fosfor: 739.63 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 134.84 mg;

sobota 2025-02-01			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,			Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza bulgur 200g (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1980.57 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.22 g; Sól: 4.14 g; Sód: 967.84 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 73.74 g; WW: 28.80 Por; Potas: 1952.18 mg; Wapń: 192.73 mg; Fosfor: 433.87 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 126.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.47 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.03 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; Kw. tł. nasycone: 24.38 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2346.57 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 71.94 g; WW: 32.02 Por; Potas: 1999.34 mg; Wapń: 855.20 mg; Fosfor: 958.45 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 245.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1845.97 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; Kw. tł. nasycone: 3.86 g; Sól: 1.45 g; Sód: 579.32 mg; Błonnik: 18.75 g; W tym cukry: 74.17 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3921.42 mg; Wapń: 165.88 mg; Fosfor: 1142.30 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 251.24 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur b/soli 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1124.08 mg; Błonnik: 17.43 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.40 Por; Potas: 2296.01 mg; Wapń: 531.07 mg; Fosfor: 811.50 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 165.92 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz ogółem: 46.97 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1106.71 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.78 Por; Potas: 2194.41 mg; Wapń: 530.42 mg; Fosfor: 768.45 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 161.13 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2118.22 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1239.85 mg; Błonnik: 31.14 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2180.86 mg; Wapń: 522.78 mg; Fosfor: 672.70 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 144.71 mg;

sobota 2025-02-01 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 90g , Rukola 10g ,	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Klopsik mielony wp gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Cykoria 20g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.13 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz ogółem: 65.22 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 1.56 g; Sód: 195.51 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 54.89 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2312.12 mg; Wapń: 183.37 mg; Fosfor: 476.19 mg; Żelazo: 7.07 mg; Magnez: 127.81 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-01	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kasza bulgur 200g (<i>GLU</i>), Kotlet schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1768.74 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz ogółem: 60.67 g; Węglowodany ogółem: 238.66 g; Kw. tł. nasycone: 15.64 g; Sól: 0.40 g; Sód: 151.26 mg; Błonnik: 23.00 g; W tym cukry: 6.72 g; WW: 23.96 Por; Potas: 1386.80 mg; Wapń: 134.33 mg; Fosfor: 401.94 mg; Żelazo: 3.52 mg; Magnez: 88.50 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.93 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1684.52 mg; Błonnik: 41.34 g; W tym cukry: 76.45 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3542.34 mg; Wapń: 540.94 mg; Fosfor: 1125.01 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 284.46 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1638.52 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 53.46 g; WW: 28.28 Por; Potas: 4053.04 mg; Wapń: 586.55 mg; Fosfor: 1351.67 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 345.31 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Kw. tł. nasycone: 22.17 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1367.25 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 30.89 Por; Potas: 3054.89 mg; Wapń: 460.23 mg; Fosfor: 962.47 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 197.08 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-02 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 jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-02-02 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>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 1.60 g; Sód: 522.41 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 34.05 g; WW: 24.88 Por; Potas: 2926.77 mg; Wapń: 185.84 mg; Fosfor: 664.57 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 153.24 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-02-02			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>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1481.62 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3783.34 mg; Wapń: 540.25 mg; Fosfor: 1068.16 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 240.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml (SEL), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.93 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1684.52 mg; Błonnik: 41.34 g; W tym cukry: 76.45 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3542.34 mg; Wapń: 540.94 mg; Fosfor: 1125.01 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 284.46 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1638.52 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 53.46 g; WW: 28.28 Por; Potas: 4053.04 mg; Wapń: 586.55 mg; Fosfor: 1351.67 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 345.31 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Kw. tł. nasycone: 22.17 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1367.25 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 30.89 Por; Potas: 3054.89 mg; Wapń: 460.23 mg; Fosfor: 962.47 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 197.08 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Blonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 1.60 g; Sód: 522.41 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 34.05 g; WW: 24.88 Por; Potas: 2926.77 mg; Wapń: 185.84 mg; Fosfor: 664.57 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 153.24 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-02-02			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>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1481.62 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3783.34 mg; Wapń: 540.25 mg; Fosfor: 1068.16 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 240.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml (SEL), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.93 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1684.52 mg; Błonnik: 41.34 g; W tym cukry: 76.45 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3542.34 mg; Wapń: 540.94 mg; Fosfor: 1125.01 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 284.46 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1638.52 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 53.46 g; WW: 28.28 Por; Potas: 4053.04 mg; Wapń: 586.55 mg; Fosfor: 1351.67 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 345.31 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Kw. tł. nasycone: 22.17 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1367.25 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 30.89 Por; Potas: 3054.89 mg; Wapń: 460.23 mg; Fosfor: 962.47 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 197.08 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Blonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 1.60 g; Sód: 522.41 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 34.05 g; WW: 24.88 Por; Potas: 2926.77 mg; Wapń: 185.84 mg; Fosfor: 664.57 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 153.24 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g , Rzodkiewka biala 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-02-02			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>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1481.62 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3783.34 mg; Wapń: 540.25 mg; Fosfor: 1068.16 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 240.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml (SEL), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.93 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1684.52 mg; Błonnik: 41.34 g; W tym cukry: 76.45 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3542.34 mg; Wapń: 540.94 mg; Fosfor: 1125.01 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 284.46 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1638.52 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 53.46 g; WW: 28.28 Por; Potas: 4053.04 mg; Wapń: 586.55 mg; Fosfor: 1351.67 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 345.31 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Kw. tł. nasycone: 22.17 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1367.25 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 30.89 Por; Potas: 3054.89 mg; Wapń: 460.23 mg; Fosfor: 962.47 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 197.08 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-02 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 jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-02-02 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>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 1.60 g; Sód: 522.41 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 34.05 g; WW: 24.88 Por; Potas: 2926.77 mg; Wapń: 185.84 mg; Fosfor: 664.57 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 153.24 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-02-02			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>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1481.62 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3783.34 mg; Wapń: 540.25 mg; Fosfor: 1068.16 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 240.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml (SEL), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.93 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1684.52 mg; Błonnik: 41.34 g; W tym cukry: 76.45 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3542.34 mg; Wapń: 540.94 mg; Fosfor: 1125.01 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 284.46 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1638.52 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 53.46 g; WW: 28.28 Por; Potas: 4053.04 mg; Wapń: 586.55 mg; Fosfor: 1351.67 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 345.31 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Kw. tł. nasycone: 22.17 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1367.25 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 30.89 Por; Potas: 3054.89 mg; Wapń: 460.23 mg; Fosfor: 962.47 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 197.08 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-02 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 jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-02-02 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>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 1.60 g; Sód: 522.41 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 34.05 g; WW: 24.88 Por; Potas: 2926.77 mg; Wapń: 185.84 mg; Fosfor: 664.57 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 153.24 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 10g , Rzodkiewka biala 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-02-02			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>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1481.62 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3783.34 mg; Wapń: 540.25 mg; Fosfor: 1068.16 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 240.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml (SEL), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2566.93 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 70.39 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; Kw. tł. nasycone: 24.46 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1684.52 mg; Błonnik: 41.34 g; W tym cukry: 76.45 g; WW: 34.94 Por; Potas: 3542.34 mg; Wapń: 540.94 mg; Fosfor: 1125.01 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 284.46 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2220.96 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.84 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1638.52 mg; Błonnik: 42.39 g; W tym cukry: 53.46 g; WW: 28.28 Por; Potas: 4053.04 mg; Wapń: 586.55 mg; Fosfor: 1351.67 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 345.31 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2457.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry z koperkiem 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2315.01 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz ogółem: 71.27 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; Kw. tł. nasycone: 22.17 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1367.25 mg; Błonnik: 24.63 g; W tym cukry: 48.63 g; WW: 30.89 Por; Potas: 3054.89 mg; Wapń: 460.23 mg; Fosfor: 962.47 mg; Żelazo: 6.84 mg; Magnez: 197.08 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2042.77 kcal; Białko ogółem: 50.79 g; Tłuszcz ogółem: 72.08 g; Węglowodany ogółem: 245.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.79 g; Sól: 1.55 g; Sód: 486.20 mg; Błonnik: 26.41 g; W tym cukry: 35.39 g; WW: 24.66 Por; Potas: 2540.73 mg; Wapń: 136.94 mg; Fosfor: 550.47 mg; Żelazo: 4.51 mg; Magnez: 129.74 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-02 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 jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.90 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 100g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 20g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2618.78 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz ogółem: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; Kw. tł. nasycone: 33.84 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik: 25.24 g; W tym cukry: 51.01 g; WW: 28.32 Por; Potas: 3318.84 mg; Wapń: 489.58 mg; Fosfor: 1082.57 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 211.92 mg;

niedziela 2025-02-02 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>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz ogółem: 64.56 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Kw. tł. nasycone: 24.67 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1342.00 mg; Błonnik: 19.90 g; W tym cukry: 42.93 g; WW: 27.79 Por; Potas: 2658.90 mg; Wapń: 427.84 mg; Fosfor: 904.05 mg; Żelazo: 6.05 mg; Magnez: 178.75 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 248.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.17 g; Sól: 1.60 g; Sód: 522.41 mg; Błonnik: 23.87 g; W tym cukry: 34.05 g; WW: 24.88 Por; Potas: 2926.77 mg; Wapń: 185.84 mg; Fosfor: 664.57 mg; Żelazo: 5.25 mg; Magnez: 153.24 mg;

niedziela 2025-02-02 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.24 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1105.00 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 49.05 g; WW: 26.62 Por; Potas: 2985.95 mg; Wapń: 162.98 mg; Fosfor: 729.05 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 180.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Rzodkiewka biała 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2230.02 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.96 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; Kw. tł. nasycone: 22.02 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1444.82 mg; Błonnik: 35.39 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3007.18 mg; Wapń: 496.92 mg; Fosfor: 839.49 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 225.52 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

niedziela 2025-02-02			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>), Pasta z jajka b/soli 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.47 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz ogółem: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Kw. tł. nasycone: 25.60 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1410.12 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.25 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3202.05 mg; Wapń: 469.88 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 7.08 mg; Magnez: 201.89 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2265.67 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 73.07 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1371.30 mg; Błonnik: 25.22 g; W tym cukry: 50.04 g; WW: 29.09 Por; Potas: 3195.45 mg; Wapń: 464.38 mg; Fosfor: 972.75 mg; Żelazo: 7.06 mg; Magnez: 201.09 mg;

niedziela 2025-02-02			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300ml (<i>GLU, MLE, SEL, MCK</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.74 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 297.35 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1481.62 mg; Błonnik: 26.99 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 29.85 Por; Potas: 3783.34 mg; Wapń: 540.25 mg; Fosfor: 1068.16 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 240.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-02		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/glutenu i b/ml 300ml (SEL), Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1858.09 kcal; Białko ogółem: 50.51 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.06 g; Sód: 335.86 mg; Błonnik: 25.11 g; W tym cukry: 33.67 g; WW: 23.53 Por; Potas: 2959.70 mg; Wapń: 146.11 mg; Fosfor: 600.11 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 152.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-02	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udko pieczone 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1762.79 kcal; Białko ogółem: 53.80 g; Tłuszcz ogółem: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 241.70 g; Kw. tł. nasycone: 16.29 g; Sól: 0.48 g; Sód: 194.19 mg; Błonnik: 17.53 g; W tym cukry: 9.90 g; WW: 24.31 Por; Potas: 1937.17 mg; Wapń: 105.16 mg; Fosfor: 482.68 mg; Żelazo: 3.65 mg; Magnez: 113.79 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2228.43 mg; Błonnik: 33.53 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 35.81 Por; Potas: 3759.57 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 1663.51 mg; Żelazo: 30.62 mg; Magnez: 347.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.45 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2251.73 mg; Błonnik: 37.03 g; W tym cukry: 44.91 g; WW: 27.74 Por; Potas: 3723.67 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 1683.01 mg; Żelazo: 30.82 mg; Magnez: 364.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.91 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.95 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz ogółem: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.61 g; Sód: 214.86 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 26.96 g; WW: 26.74 Por; Potas: 2544.51 mg; Wapń: 163.67 mg; Fosfor: 533.05 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 141.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.95 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 33.44 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1357.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 44.94 g; WW: 32.80 Por; Potas: 3314.91 mg; Wapń: 595.07 mg; Fosfor: 1169.55 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 231.93 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.39 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz ogółem: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1078.05 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 39.03 g; WW: 31.75 Por; Potas: 2931.38 mg; Wapń: 477.62 mg; Fosfor: 926.35 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 207.86 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz ogółem: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 2.06 g; Sód: 395.61 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 38.09 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2892.93 mg; Wapń: 445.78 mg; Fosfor: 1198.43 mg; Żelazo: 24.89 mg; Magnez: 173.41 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.22 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz ogółem: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 3.30 g; Sód: 966.86 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.53 Por; Potas: 2941.31 mg; Wapń: 175.67 mg; Fosfor: 677.35 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 179.83 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2157.74 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 40.19 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3077.71 mg; Wapń: 837.72 mg; Fosfor: 1147.23 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 301.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.67 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1999.63 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 8.48 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1225.02 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 48.74 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3556.65 mg; Wapń: 537.75 mg; Fosfor: 965.47 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 231.89 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.62 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 1.71 g; Sód: 274.11 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 24.86 g; WW: 23.58 Por; Potas: 2512.23 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 966.23 mg; Żelazo: 24.62 mg; Magnez: 141.01 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2228.43 mg; Błonnik: 33.53 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 35.81 Por; Potas: 3759.57 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 1663.51 mg; Żelazo: 30.62 mg; Magnez: 347.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.45 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2251.73 mg; Błonnik: 37.03 g; W tym cukry: 44.91 g; WW: 27.74 Por; Potas: 3723.67 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 1683.01 mg; Żelazo: 30.82 mg; Magnez: 364.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.91 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.95 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz ogółem: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.61 g; Sód: 214.86 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 26.96 g; WW: 26.74 Por; Potas: 2544.51 mg; Wapń: 163.67 mg; Fosfor: 533.05 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 141.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.95 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 33.44 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1357.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 44.94 g; WW: 32.80 Por; Potas: 3314.91 mg; Wapń: 595.07 mg; Fosfor: 1169.55 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 231.93 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.39 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz ogółem: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1078.05 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 39.03 g; WW: 31.75 Por; Potas: 2931.38 mg; Wapń: 477.62 mg; Fosfor: 926.35 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 207.86 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz ogółem: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 2.06 g; Sód: 395.61 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 38.09 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2892.93 mg; Wapń: 445.78 mg; Fosfor: 1198.43 mg; Żelazo: 24.89 mg; Magnez: 173.41 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.22 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz ogółem: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 3.30 g; Sód: 966.86 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.53 Por; Potas: 2941.31 mg; Wapń: 175.67 mg; Fosfor: 677.35 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 179.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2157.74 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 40.19 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3077.71 mg; Wapń: 837.72 mg; Fosfor: 1147.23 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 301.38 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.67 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1999.63 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 8.48 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1225.02 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 48.74 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3556.65 mg; Wapń: 537.75 mg; Fosfor: 965.47 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 231.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.62 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 1.71 g; Sód: 274.11 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 24.86 g; WW: 23.58 Por; Potas: 2512.23 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 966.23 mg; Żelazo: 24.62 mg; Magnez: 141.01 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2228.43 mg; Błonnik: 33.53 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 35.81 Por; Potas: 3759.57 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 1663.51 mg; Żelazo: 30.62 mg; Magnez: 347.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.45 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2251.73 mg; Błonnik: 37.03 g; W tym cukry: 44.91 g; WW: 27.74 Por; Potas: 3723.67 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 1683.01 mg; Żelazo: 30.82 mg; Magnez: 364.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.91 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.95 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz ogółem: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.61 g; Sód: 214.86 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 26.96 g; WW: 26.74 Por; Potas: 2544.51 mg; Wapń: 163.67 mg; Fosfor: 533.05 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 141.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.95 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 33.44 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1357.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 44.94 g; WW: 32.80 Por; Potas: 3314.91 mg; Wapń: 595.07 mg; Fosfor: 1169.55 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 231.93 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.39 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz ogółem: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1078.05 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 39.03 g; WW: 31.75 Por; Potas: 2931.38 mg; Wapń: 477.62 mg; Fosfor: 926.35 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 207.86 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz ogółem: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 2.06 g; Sód: 395.61 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 38.09 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2892.93 mg; Wapń: 445.78 mg; Fosfor: 1198.43 mg; Żelazo: 24.89 mg; Magnez: 173.41 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.22 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz ogółem: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 3.30 g; Sód: 966.86 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.53 Por; Potas: 2941.31 mg; Wapń: 175.67 mg; Fosfor: 677.35 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 179.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2157.74 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 40.19 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3077.71 mg; Wapń: 837.72 mg; Fosfor: 1147.23 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 301.38 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.67 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1999.63 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 8.48 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1225.02 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 48.74 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3556.65 mg; Wapń: 537.75 mg; Fosfor: 965.47 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 231.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.62 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 1.71 g; Sód: 274.11 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 24.86 g; WW: 23.58 Por; Potas: 2512.23 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 966.23 mg; Żelazo: 24.62 mg; Magnez: 141.01 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2228.43 mg; Błonnik: 33.53 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 35.81 Por; Potas: 3759.57 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 1663.51 mg; Żelazo: 30.62 mg; Magnez: 347.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.45 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2251.73 mg; Błonnik: 37.03 g; W tym cukry: 44.91 g; WW: 27.74 Por; Potas: 3723.67 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 1683.01 mg; Żelazo: 30.82 mg; Magnez: 364.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.91 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.95 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz ogółem: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.61 g; Sód: 214.86 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 26.96 g; WW: 26.74 Por; Potas: 2544.51 mg; Wapń: 163.67 mg; Fosfor: 533.05 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 141.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.95 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 33.44 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1357.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 44.94 g; WW: 32.80 Por; Potas: 3314.91 mg; Wapń: 595.07 mg; Fosfor: 1169.55 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 231.93 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.39 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz ogółem: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1078.05 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 39.03 g; WW: 31.75 Por; Potas: 2931.38 mg; Wapń: 477.62 mg; Fosfor: 926.35 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 207.86 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz ogółem: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 2.06 g; Sód: 395.61 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 38.09 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2892.93 mg; Wapń: 445.78 mg; Fosfor: 1198.43 mg; Żelazo: 24.89 mg; Magnez: 173.41 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.22 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz ogółem: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 3.30 g; Sód: 966.86 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.53 Por; Potas: 2941.31 mg; Wapń: 175.67 mg; Fosfor: 677.35 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 179.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2157.74 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 40.19 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3077.71 mg; Wapń: 837.72 mg; Fosfor: 1147.23 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 301.38 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.67 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1999.63 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 8.48 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1225.02 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 48.74 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3556.65 mg; Wapń: 537.75 mg; Fosfor: 965.47 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 231.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.62 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 1.71 g; Sód: 274.11 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 24.86 g; WW: 23.58 Por; Potas: 2512.23 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 966.23 mg; Żelazo: 24.62 mg; Magnez: 141.01 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2228.43 mg; Błonnik: 33.53 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 35.81 Por; Potas: 3759.57 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 1663.51 mg; Żelazo: 30.62 mg; Magnez: 347.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.45 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2251.73 mg; Błonnik: 37.03 g; W tym cukry: 44.91 g; WW: 27.74 Por; Potas: 3723.67 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 1683.01 mg; Żelazo: 30.82 mg; Magnez: 364.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.91 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.95 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz ogółem: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.61 g; Sód: 214.86 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 26.96 g; WW: 26.74 Por; Potas: 2544.51 mg; Wapń: 163.67 mg; Fosfor: 533.05 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 141.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, SOJ, MLE),	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.95 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 33.44 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1357.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 44.94 g; WW: 32.80 Por; Potas: 3314.91 mg; Wapń: 595.07 mg; Fosfor: 1169.55 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 231.93 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.39 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz ogółem: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1078.05 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 39.03 g; WW: 31.75 Por; Potas: 2931.38 mg; Wapń: 477.62 mg; Fosfor: 926.35 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 207.86 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz ogółem: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 2.06 g; Sód: 395.61 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 38.09 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2892.93 mg; Wapń: 445.78 mg; Fosfor: 1198.43 mg; Żelazo: 24.89 mg; Magnez: 173.41 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.22 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz ogółem: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 3.30 g; Sód: 966.86 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.53 Por; Potas: 2941.31 mg; Wapń: 175.67 mg; Fosfor: 677.35 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 179.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2157.74 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 40.19 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3077.71 mg; Wapń: 837.72 mg; Fosfor: 1147.23 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 301.38 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.67 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1999.63 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 8.48 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1225.02 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 48.74 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3556.65 mg; Wapń: 537.75 mg; Fosfor: 965.47 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 231.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.62 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 1.71 g; Sód: 274.11 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 24.86 g; WW: 23.58 Por; Potas: 2512.23 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 966.23 mg; Żelazo: 24.62 mg; Magnez: 141.01 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Melon żółty 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.36 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.29 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2228.43 mg; Błonnik: 33.53 g; W tym cukry: 66.12 g; WW: 35.81 Por; Potas: 3759.57 mg; Wapń: 560.51 mg; Fosfor: 1663.51 mg; Żelazo: 30.62 mg; Magnez: 347.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rzodkiewka biała ze szczypiorkiem i jogurtem 100g (<i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Ogórek konserwowy 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2143.45 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2251.73 mg; Błonnik: 37.03 g; W tym cukry: 44.91 g; WW: 27.74 Por; Potas: 3723.67 mg; Wapń: 548.31 mg; Fosfor: 1683.01 mg; Żelazo: 30.82 mg; Magnez: 364.66 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2038.31 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.68 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1963.91 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1144.68 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 47.78 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3187.00 mg; Wapń: 524.36 mg; Fosfor: 963.38 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 228.58 mg;

poniedziałek 2025-02-03Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.95 kcal; Białko ogółem: 52.75 g; Tłuszcz ogółem: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 1.61 g; Sód: 214.86 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 26.96 g; WW: 26.74 Por; Potas: 2544.51 mg; Wapń: 163.67 mg; Fosfor: 533.05 mg; Żelazo: 5.55 mg; Magnez: 141.73 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>),		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2043.95 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 33.44 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2323.55 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; Kw. tł. nasycone: 25.06 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1357.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 44.94 g; WW: 32.80 Por; Potas: 3314.91 mg; Wapń: 595.07 mg; Fosfor: 1169.55 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 231.93 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1959.39 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz ogółem: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 314.72 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1078.05 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 39.03 g; WW: 31.75 Por; Potas: 2931.38 mg; Wapń: 477.62 mg; Fosfor: 926.35 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 207.86 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z makaronem b/glu 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2228.12 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz ogółem: 60.79 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 2.06 g; Sód: 395.61 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 38.09 g; WW: 29.78 Por; Potas: 2892.93 mg; Wapń: 445.78 mg; Fosfor: 1198.43 mg; Żelazo: 24.89 mg; Magnez: 173.41 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,				Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.22 kcal; Białko ogółem: 63.81 g; Tłuszcz ogółem: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 302.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 3.30 g; Sód: 966.86 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.53 Por; Potas: 2941.31 mg; Wapń: 175.67 mg; Fosfor: 677.35 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 179.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu z warzywami po chińsku 150g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.23 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2157.74 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 40.19 g; WW: 32.24 Por; Potas: 3077.71 mg; Wapń: 837.72 mg; Fosfor: 1147.23 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 301.38 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

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

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2291.42 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.05 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1151.95 mg; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 39.66 g; WW: 31.78 Por; Potas: 3175.23 mg; Wapń: 463.78 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 27.77 mg; Magnez: 221.00 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.67 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1093.86 mg; Błonnik: 20.64 g; W tym cukry: 41.76 g; WW: 32.54 Por; Potas: 3207.51 mg; Wapń: 505.67 mg; Fosfor: 959.55 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 221.73 mg;

poniedziałek 2025-02-03			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kurczak z warzywami po chińsku 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1999.63 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; Kw. tł. nasycone: 8.48 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1225.02 mg; Błonnik: 26.71 g; W tym cukry: 48.74 g; WW: 31.15 Por; Potas: 3556.65 mg; Wapń: 537.75 mg; Fosfor: 965.47 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 231.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-02-03		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dżem szt - 25g 1szt , Salátka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,	Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Ziemniaki 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1830.62 kcal; Białko ogółem: 72.34 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 1.71 g; Sód: 274.11 mg; Błonnik: 20.81 g; W tym cukry: 24.86 g; WW: 23.58 Por; Potas: 2512.23 mg; Wapń: 121.78 mg; Fosfor: 966.23 mg; Żelazo: 24.62 mg; Magnez: 141.01 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-02-03 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g ; Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 180g , Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1915.15 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz ogółem: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 235.25 g; Kw. tł. nasycone: 18.45 g; Sól: 0.61 g; Sód: 241.86 mg; Błonnik: 15.83 g; W tym cukry: 9.96 g; WW: 23.74 Por; Potas: 2061.18 mg; Wapń: 109.17 mg; Fosfor: 943.75 mg; Żelazo: 22.97 mg; Magnez: 121.82 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.86 mg; Błonnik: 34.10 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 31.56 Por; Potas: 1880.75 mg; Wapń: 809.76 mg; Fosfor: 1074.88 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 213.32 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.35 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.96 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1996.76 mg; Błonnik: 39.99 g; W tym cukry: 46.87 g; WW: 25.88 Por; Potas: 2160.45 mg; Wapń: 837.01 mg; Fosfor: 1094.57 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 245.43 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.82 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1584.02 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 226.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.13 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.78 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.71 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1720.65 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz ogółem: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 27.00 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.86 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz ogółem: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1850.16 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; Kw. tł. nasycone: 15.42 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 27.18 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1945.64 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.58 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1469.23 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 27.95 Por; Potas: 1818.11 mg; Wapń: 517.47 mg; Fosfor: 617.82 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 131.65 mg;

wtorek 2025-02-04Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.86 mg; Błonnik: 34.10 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 31.56 Por; Potas: 1880.75 mg; Wapń: 809.76 mg; Fosfor: 1074.88 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 213.32 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.35 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.96 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1996.76 mg; Błonnik: 39.99 g; W tym cukry: 46.87 g; WW: 25.88 Por; Potas: 2160.45 mg; Wapń: 837.01 mg; Fosfor: 1094.57 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 245.43 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.82 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1584.02 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 226.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.13 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.78 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.71 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1720.65 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz ogółem: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 27.00 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.86 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz ogółem: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1850.16 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; Kw. tł. nasycone: 15.42 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 27.18 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1945.64 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.58 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1469.23 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 27.95 Por; Potas: 1818.11 mg; Wapń: 517.47 mg; Fosfor: 617.82 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 131.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.86 mg; Błonnik: 34.10 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 31.56 Por; Potas: 1880.75 mg; Wapń: 809.76 mg; Fosfor: 1074.88 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 213.32 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.35 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.96 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1996.76 mg; Błonnik: 39.99 g; W tym cukry: 46.87 g; WW: 25.88 Por; Potas: 2160.45 mg; Wapń: 837.01 mg; Fosfor: 1094.57 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 245.43 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.82 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1584.02 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 226.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.13 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.78 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.71 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1720.65 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz ogółem: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 27.00 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.86 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz ogółem: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1850.16 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; Kw. tł. nasycone: 15.42 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 27.18 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1945.64 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.58 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1469.23 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 27.95 Por; Potas: 1818.11 mg; Wapń: 517.47 mg; Fosfor: 617.82 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 131.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.86 mg; Błonnik: 34.10 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 31.56 Por; Potas: 1880.75 mg; Wapń: 809.76 mg; Fosfor: 1074.88 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 213.32 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.35 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.96 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1996.76 mg; Błonnik: 39.99 g; W tym cukry: 46.87 g; WW: 25.88 Por; Potas: 2160.45 mg; Wapń: 837.01 mg; Fosfor: 1094.57 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 245.43 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.82 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1584.02 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 226.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.13 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.78 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.71 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1720.65 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz ogółem: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 27.00 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.86 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz ogółem: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1850.16 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; Kw. tł. nasycone: 15.42 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 27.18 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
			Podwieczorek: Jablko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1945.64 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.58 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1469.23 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 27.95 Por; Potas: 1818.11 mg; Wapń: 517.47 mg; Fosfor: 617.82 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 131.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.86 mg; Błonnik: 34.10 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 31.56 Por; Potas: 1880.75 mg; Wapń: 809.76 mg; Fosfor: 1074.88 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 213.32 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.35 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.96 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1996.76 mg; Błonnik: 39.99 g; W tym cukry: 46.87 g; WW: 25.88 Por; Potas: 2160.45 mg; Wapń: 837.01 mg; Fosfor: 1094.57 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 245.43 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.82 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleciną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1584.02 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 226.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.13 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.78 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.71 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1720.65 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz ogółem: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 27.00 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.86 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz ogółem: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1850.16 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; Kw. tł. nasycone: 15.42 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 27.18 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1945.64 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.58 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1469.23 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 27.95 Por; Potas: 1818.11 mg; Wapń: 517.47 mg; Fosfor: 617.82 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 131.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.98 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2215.86 mg; Błonnik: 34.10 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 31.56 Por; Potas: 1880.75 mg; Wapń: 809.76 mg; Fosfor: 1074.88 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 213.32 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.35 kcal; Białko ogółem: 76.55 g; Tłuszcz ogółem: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 258.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.96 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1996.76 mg; Błonnik: 39.99 g; W tym cukry: 46.87 g; WW: 25.88 Por; Potas: 2160.45 mg; Wapń: 837.01 mg; Fosfor: 1094.57 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 245.43 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1954.82 kcal; Białko ogółem: 64.95 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 30.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1584.02 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 226.65 g; Kw. tł. nasycone: 8.13 g; Sól: 2.14 g; Sód: 444.09 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 34.19 g; WW: 22.78 Por; Potas: 941.63 mg; Wapń: 160.55 mg; Fosfor: 203.86 mg; Żelazo: 2.36 mg; Magnez: 49.68 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z płatkami owsianymi, masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyń) 400ml (<i>GLU, MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2184.71 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.98 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1437.76 mg; Błonnik: 20.17 g; W tym cukry: 55.24 g; WW: 29.14 Por; Potas: 2455.58 mg; Wapń: 697.83 mg; Fosfor: 1195.18 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 202.36 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 50g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1720.65 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz ogółem: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1249.90 mg; Błonnik: 15.86 g; W tym cukry: 43.57 g; WW: 27.00 Por; Potas: 1097.65 mg; Wapń: 434.37 mg; Fosfor: 529.74 mg; Żelazo: 4.08 mg; Magnez: 97.86 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.86 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz ogółem: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 2.43 g; Sód: 559.57 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 46.37 g; WW: 25.97 Por; Potas: 1745.29 mg; Wapń: 493.74 mg; Fosfor: 685.17 mg; Żelazo: 4.11 mg; Magnez: 115.85 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.07 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz ogółem: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 5.74 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1186.43 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 24.61 Por; Potas: 1267.15 mg; Wapń: 165.97 mg; Fosfor: 285.53 mg; Żelazo: 4.83 mg; Magnez: 91.80 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i cieciorą 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Papryka konserwowa 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1850.16 kcal; Białko ogółem: 58.01 g; Tłuszcz ogółem: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; Kw. tł. nasycone: 15.42 g; Sól: 5.24 g; Sód: 2001.36 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 44.75 g; WW: 27.18 Por; Potas: 1838.29 mg; Wapń: 808.22 mg; Fosfor: 1100.39 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 210.60 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),			Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1875.32 kcal; Białko ogółem: 64.85 g; Tłuszcz ogółem: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1314.70 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.97 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.92 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1315.64 mg; Błonnik: 19.83 g; W tym cukry: 48.87 g; WW: 28.33 Por; Potas: 1558.73 mg; Wapń: 496.50 mg; Fosfor: 599.41 mg; Żelazo: 5.12 mg; Magnez: 121.98 mg;

wtorek 2025-02-04			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 250g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Dynia gotowana 100g ,
			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1945.64 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.55 g; Węglowodany ogółem: 277.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.58 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1469.23 mg; Błonnik: 25.69 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 27.95 Por; Potas: 1818.11 mg; Wapń: 517.47 mg; Fosfor: 617.82 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 131.65 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-02-04		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 250g , Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Dynia gotowana 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1465.03 kcal; Białko ogółem: 36.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 211.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 2.96 g; Sód: 417.70 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 32.01 g; WW: 21.27 Por; Potas: 1302.06 mg; Wapń: 150.06 mg; Fosfor: 337.09 mg; Żelazo: 3.46 mg; Magnez: 77.03 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-02-04 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 500g (<i>GLU</i>), Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1764.55 kcal; Białko ogółem: 59.46 g; Tłuszcz ogółem: 59.19 g; Węglowodany ogółem: 252.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.27 g; Sól: 1.16 g; Sód: 463.31 mg; Błonnik: 21.79 g; W tym cukry: 8.08 g; WW: 25.36 Por; Potas: 1722.86 mg; Wapń: 132.70 mg; Fosfor: 632.00 mg; Żelazo: 4.40 mg; Magnez: 145.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy, z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.82 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.72 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1781.34 mg; Błonnik: 38.50 g; W tym cukry: 86.99 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3884.95 mg; Wapń: 588.54 mg; Fosfor: 1318.15 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 340.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.22 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2019.59 mg; Błonnik: 40.48 g; W tym cukry: 41.63 g; WW: 28.68 Por; Potas: 3975.50 mg; Wapń: 638.82 mg; Fosfor: 1350.94 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 382.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rukola 10g , Buraczki gotowane plastry 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 34.61 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g , Buraczki gotowane 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.36 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 1.94 g; Sód: 322.73 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.92 Por; Potas: 2697.46 mg; Wapń: 134.92 mg; Fosfor: 428.34 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 129.71 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,
--	--	---

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

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.46 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz ogółem: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1243.68 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3585.29 mg; Wapń: 575.23 mg; Fosfor: 1156.01 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 253.20 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz ogółem: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1127.26 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2905.35 mg; Wapń: 445.34 mg; Fosfor: 866.22 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 219.44 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.47 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.08 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1071.73 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2921.46 mg; Wapń: 164.92 mg; Fosfor: 576.34 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 165.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1911.51 mg; Błonnik: 33.30 g; W tym cukry: 74.13 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3205.24 mg; Wapń: 540.54 mg; Fosfor: 1034.01 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 315.03 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,	

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1857.18 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 38.62 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3658.75 mg; Wapń: 584.81 mg; Fosfor: 1006.51 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 246.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.52 kcal; Białko ogółem: 46.73 g; Tłuszcz ogółem: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.73 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.73 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy, z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.82 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.72 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1781.34 mg; Błonnik: 38.50 g; W tym cukry: 86.99 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3884.95 mg; Wapń: 588.54 mg; Fosfor: 1318.15 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 340.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.22 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2019.59 mg; Błonnik: 40.48 g; W tym cukry: 41.63 g; WW: 28.68 Por; Potas: 3975.50 mg; Wapń: 638.82 mg; Fosfor: 1350.94 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 382.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rukola 10g , Buraczki gotowane plastry 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 34.61 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g , Buraczki gotowane 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.36 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 1.94 g; Sód: 322.73 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.92 Por; Potas: 2697.46 mg; Wapń: 134.92 mg; Fosfor: 428.34 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 129.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.46 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz ogółem: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1243.68 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3585.29 mg; Wapń: 575.23 mg; Fosfor: 1156.01 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 253.20 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz ogółem: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1127.26 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2905.35 mg; Wapń: 445.34 mg; Fosfor: 866.22 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 219.44 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.47 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.08 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1071.73 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2921.46 mg; Wapń: 164.92 mg; Fosfor: 576.34 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 165.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Ogórek kiszony 100g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1911.51 mg; Błonnik: 33.30 g; W tym cukry: 74.13 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3205.24 mg; Wapń: 540.54 mg; Fosfor: 1034.01 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 315.03 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1857.18 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 38.62 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3658.75 mg; Wapń: 584.81 mg; Fosfor: 1006.51 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 246.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.52 kcal; Białko ogółem: 46.73 g; Tłuszcz ogółem: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.73 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.73 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy, z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.82 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.72 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1781.34 mg; Błonnik: 38.50 g; W tym cukry: 86.99 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3884.95 mg; Wapń: 588.54 mg; Fosfor: 1318.15 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 340.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.22 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2019.59 mg; Błonnik: 40.48 g; W tym cukry: 41.63 g; WW: 28.68 Por; Potas: 3975.50 mg; Wapń: 638.82 mg; Fosfor: 1350.94 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 382.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rukola 10g , Buraczki gotowane plastry 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 34.61 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g , Buraczki gotowane 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.36 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 1.94 g; Sód: 322.73 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.92 Por; Potas: 2697.46 mg; Wapń: 134.92 mg; Fosfor: 428.34 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 129.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.46 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz ogółem: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1243.68 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3585.29 mg; Wapń: 575.23 mg; Fosfor: 1156.01 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 253.20 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz ogółem: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1127.26 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2905.35 mg; Wapń: 445.34 mg; Fosfor: 866.22 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 219.44 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.47 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.08 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1071.73 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2921.46 mg; Wapń: 164.92 mg; Fosfor: 576.34 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 165.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1911.51 mg; Błonnik: 33.30 g; W tym cukry: 74.13 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3205.24 mg; Wapń: 540.54 mg; Fosfor: 1034.01 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 315.03 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

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

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1857.18 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 38.62 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3658.75 mg; Wapń: 584.81 mg; Fosfor: 1006.51 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 246.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.52 kcal; Białko ogółem: 46.73 g; Tłuszcz ogółem: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.73 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.73 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy, z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.82 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.72 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1781.34 mg; Błonnik: 38.50 g; W tym cukry: 86.99 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3884.95 mg; Wapń: 588.54 mg; Fosfor: 1318.15 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 340.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.22 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2019.59 mg; Błonnik: 40.48 g; W tym cukry: 41.63 g; WW: 28.68 Por; Potas: 3975.50 mg; Wapń: 638.82 mg; Fosfor: 1350.94 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 382.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rukola 10g , Buraczki gotowane plastry 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 34.61 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g , Buraczki gotowane 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.36 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 1.94 g; Sód: 322.73 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.92 Por; Potas: 2697.46 mg; Wapń: 134.92 mg; Fosfor: 428.34 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 129.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU, MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.46 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz ogółem: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1243.68 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3585.29 mg; Wapń: 575.23 mg; Fosfor: 1156.01 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 253.20 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz ogółem: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1127.26 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2905.35 mg; Wapń: 445.34 mg; Fosfor: 866.22 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 219.44 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.47 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.08 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1071.73 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2921.46 mg; Wapń: 164.92 mg; Fosfor: 576.34 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 165.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Ogórek kiszony 100g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1911.51 mg; Błonnik: 33.30 g; W tym cukry: 74.13 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3205.24 mg; Wapń: 540.54 mg; Fosfor: 1034.01 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 315.03 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1857.18 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 38.62 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3658.75 mg; Wapń: 584.81 mg; Fosfor: 1006.51 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 246.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.52 kcal; Białko ogółem: 46.73 g; Tłuszcz ogółem: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.73 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.73 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy, z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.82 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.72 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1781.34 mg; Błonnik: 38.50 g; W tym cukry: 86.99 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3884.95 mg; Wapń: 588.54 mg; Fosfor: 1318.15 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 340.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.22 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2019.59 mg; Błonnik: 40.48 g; W tym cukry: 41.63 g; WW: 28.68 Por; Potas: 3975.50 mg; Wapń: 638.82 mg; Fosfor: 1350.94 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 382.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rukola 10g , Buraczki gotowane plastry 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 34.61 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g , Buraczki gotowane 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.36 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 1.94 g; Sód: 322.73 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.92 Por; Potas: 2697.46 mg; Wapń: 134.92 mg; Fosfor: 428.34 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 129.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU , MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.46 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz ogółem: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1243.68 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3585.29 mg; Wapń: 575.23 mg; Fosfor: 1156.01 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 253.20 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz ogółem: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1127.26 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2905.35 mg; Wapń: 445.34 mg; Fosfor: 866.22 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 219.44 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE , SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.47 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.08 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1071.73 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2921.46 mg; Wapń: 164.92 mg; Fosfor: 576.34 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 165.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Ogórek kiszony 100g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1911.51 mg; Błonnik: 33.30 g; W tym cukry: 74.13 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3205.24 mg; Wapń: 540.54 mg; Fosfor: 1034.01 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 315.03 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1857.18 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 38.62 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3658.75 mg; Wapń: 584.81 mg; Fosfor: 1006.51 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 246.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.52 kcal; Białko ogółem: 46.73 g; Tłuszcz ogółem: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.73 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.73 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 50g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy, z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2671.82 kcal; Białko ogółem: 78.65 g; Tłuszcz ogółem: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 369.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.72 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1781.34 mg; Błonnik: 38.50 g; W tym cukry: 86.99 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3884.95 mg; Wapń: 588.54 mg; Fosfor: 1318.15 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 340.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Surówka z czarnej rzepy z natką i olejem 100g ,	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Melon żółty 100g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2226.22 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 285.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 6.06 g; Sód: 2019.59 mg; Błonnik: 40.48 g; W tym cukry: 41.63 g; WW: 28.68 Por; Potas: 3975.50 mg; Wapń: 638.82 mg; Fosfor: 1350.94 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 382.09 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Rukola 10g , Buraczki gotowane plastry 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.54 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 34.61 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g , Buraczki gotowane 90g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.26 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.90 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1235.25 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 513.37 mg; Fosfor: 941.06 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 249.63 mg;

środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1912.36 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.76 g; Sól: 1.94 g; Sód: 322.73 mg; Błonnik: 25.72 g; W tym cukry: 60.12 g; WW: 27.92 Por; Potas: 2697.46 mg; Wapń: 134.92 mg; Fosfor: 428.34 mg; Żelazo: 6.43 mg; Magnez: 129.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z kaszą manną z masłem, miodem i got. owocem (mix) 300ml (GLU, MLE), Herbata z cukrem 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem 200ml (MLE),		Podwieczorek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.46 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz ogółem: 45.83 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Pasta twarogowa z jogurtem 100g (MLE), Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80g (RYB), Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2369.65 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1243.68 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3585.29 mg; Wapń: 575.23 mg; Fosfor: 1156.01 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 253.20 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.47 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz ogółem: 45.69 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1127.26 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 68.13 g; WW: 30.90 Por; Potas: 2905.35 mg; Wapń: 445.34 mg; Fosfor: 866.22 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 219.44 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2021.47 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.75 g; Sól: 2.08 g; Sód: 380.82 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2993.32 mg; Wapń: 429.83 mg; Fosfor: 607.18 mg; Żelazo: 6.25 mg; Magnez: 152.28 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szyńska delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Melon żółty 150g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz ogółem: 66.41 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.54 g; Sól: 3.76 g; Sód: 1071.73 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 29.09 Por; Potas: 2921.46 mg; Wapń: 164.92 mg; Fosfor: 576.34 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 165.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Ogórek kiszony 100g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kisiel z tartym jabłkiem 250ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2054.44 kcal; Białko ogółem: 63.08 g; Tłuszcz ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1911.51 mg; Błonnik: 33.30 g; W tym cukry: 74.13 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3205.24 mg; Wapń: 540.54 mg; Fosfor: 1034.01 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 315.03 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jablko gotowane 150g ,

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

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) b/soli 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.86 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1190.70 mg; Błonnik: 24.34 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3385.13 mg; Wapń: 483.52 mg; Fosfor: 933.35 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 239.72 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2132.86 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 44.95 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1194.98 mg; Błonnik: 24.16 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 33.10 Por; Potas: 3406.61 mg; Wapń: 483.82 mg; Fosfor: 942.89 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 240.86 mg;

środa 2025-02-05			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Parówki drobiowe 100g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 80g ,			Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.82 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1857.18 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 38.62 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3658.75 mg; Wapń: 584.81 mg; Fosfor: 1006.51 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 246.11 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-02-05		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Rukola 20g , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 80g ,	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1687.52 kcal; Białko ogółem: 46.73 g; Tłuszcz ogółem: 59.27 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 1.73 g; Sód: 259.32 mg; Błonnik: 24.87 g; W tym cukry: 59.07 g; WW: 24.73 Por; Potas: 2640.82 mg; Wapń: 129.83 mg; Fosfor: 392.18 mg; Żelazo: 6.00 mg; Magnez: 122.28 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-02-05 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa szpinakowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1774.92 kcal; Białko ogółem: 53.11 g; Tłuszcz ogółem: 64.67 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; Kw. tł. nasycone: 15.18 g; Sól: 0.63 g; Sód: 244.49 mg; Błonnik: 17.11 g; W tym cukry: 11.47 g; WW: 24.88 Por; Potas: 1727.67 mg; Wapń: 70.31 mg; Fosfor: 364.81 mg; Żelazo: 4.15 mg; Magnez: 95.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2472.53 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2117.71 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2878.92 mg; Wapń: 821.32 mg; Fosfor: 1465.63 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 405.74 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.30 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.97 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.25 kcal; Białko ogółem: 52.55 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 261.47 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 2.38 g; Sód: 382.66 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 26.16 Por; Potas: 1988.96 mg; Wapń: 145.88 mg; Fosfor: 658.03 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 246.24 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,
---	--	---

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1448.16 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2774.66 mg; Wapń: 580.08 mg; Fosfor: 1323.93 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 338.39 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.86 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1188.46 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 38.49 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2141.31 mg; Wapń: 443.64 mg; Fosfor: 1045.73 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 306.95 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.66 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; Kw. tł. nasycone: 20.16 g; Sól: 2.60 g; Sód: 470.88 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 44.57 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2084.00 mg; Wapń: 431.94 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 128.56 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz ogółem: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.24 g; Sód: 976.26 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 48.07 g; WW: 30.09 Por; Potas: 2387.56 mg; Wapń: 159.88 mg; Fosfor: 770.33 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 283.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.05 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1228.73 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 47.58 g; WW: 33.61 Por; Potas: 2654.56 mg; Wapń: 482.48 mg; Fosfor: 1089.48 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 326.84 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1253.78 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1650.13 kcal; Białko ogółem: 47.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.32 g; Węglowodany ogółem: 239.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.78 g; Sód: 190.98 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 30.79 g; WW: 24.04 Por; Potas: 1705.10 mg; Wapń: 109.94 mg; Fosfor: 363.66 mg; Żelazo: 4.21 mg; Magnez: 95.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2472.53 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2117.71 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2878.92 mg; Wapń: 821.32 mg; Fosfor: 1465.63 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 405.74 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.30 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.97 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.25 kcal; Białko ogółem: 52.55 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 261.47 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 2.38 g; Sód: 382.66 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 26.16 Por; Potas: 1988.96 mg; Wapń: 145.88 mg; Fosfor: 658.03 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 246.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budniui) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1448.16 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2774.66 mg; Wapń: 580.08 mg; Fosfor: 1323.93 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 338.39 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.86 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1188.46 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 38.49 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2141.31 mg; Wapń: 443.64 mg; Fosfor: 1045.73 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 306.95 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/maki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/maki 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.66 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; Kw. tł. nasycone: 20.16 g; Sól: 2.60 g; Sód: 470.88 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 44.57 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2084.00 mg; Wapń: 431.94 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 128.56 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz ogółem: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.24 g; Sód: 976.26 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 48.07 g; WW: 30.09 Por; Potas: 2387.56 mg; Wapń: 159.88 mg; Fosfor: 770.33 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 283.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.05 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1228.73 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 47.58 g; WW: 33.61 Por; Potas: 2654.56 mg; Wapń: 482.48 mg; Fosfor: 1089.48 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 326.84 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1253.78 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1650.13 kcal; Białko ogółem: 47.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.32 g; Węglowodany ogółem: 239.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.78 g; Sód: 190.98 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 30.79 g; WW: 24.04 Por; Potas: 1705.10 mg; Wapń: 109.94 mg; Fosfor: 363.66 mg; Żelazo: 4.21 mg; Magnez: 95.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2472.53 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2117.71 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2878.92 mg; Wapń: 821.32 mg; Fosfor: 1465.63 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 405.74 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.30 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.97 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.25 kcal; Białko ogółem: 52.55 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 261.47 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 2.38 g; Sód: 382.66 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 26.16 Por; Potas: 1988.96 mg; Wapń: 145.88 mg; Fosfor: 658.03 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 246.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budniui) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1448.16 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2774.66 mg; Wapń: 580.08 mg; Fosfor: 1323.93 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 338.39 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.86 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1188.46 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 38.49 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2141.31 mg; Wapń: 443.64 mg; Fosfor: 1045.73 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 306.95 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/maki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/maki 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.66 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; Kw. tł. nasycone: 20.16 g; Sól: 2.60 g; Sód: 470.88 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 44.57 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2084.00 mg; Wapń: 431.94 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 128.56 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz ogółem: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.24 g; Sód: 976.26 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 48.07 g; WW: 30.09 Por; Potas: 2387.56 mg; Wapń: 159.88 mg; Fosfor: 770.33 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 283.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.05 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1228.73 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 47.58 g; WW: 33.61 Por; Potas: 2654.56 mg; Wapń: 482.48 mg; Fosfor: 1089.48 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 326.84 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1253.78 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1650.13 kcal; Białko ogółem: 47.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.32 g; Węglowodany ogółem: 239.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.78 g; Sód: 190.98 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 30.79 g; WW: 24.04 Por; Potas: 1705.10 mg; Wapń: 109.94 mg; Fosfor: 363.66 mg; Żelazo: 4.21 mg; Magnez: 95.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2472.53 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2117.71 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2878.92 mg; Wapń: 821.32 mg; Fosfor: 1465.63 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 405.74 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.30 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.97 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.25 kcal; Białko ogółem: 52.55 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 261.47 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 2.38 g; Sód: 382.66 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 26.16 Por; Potas: 1988.96 mg; Wapń: 145.88 mg; Fosfor: 658.03 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 246.24 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1448.16 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2774.66 mg; Wapń: 580.08 mg; Fosfor: 1323.93 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 338.39 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.86 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1188.46 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 38.49 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2141.31 mg; Wapń: 443.64 mg; Fosfor: 1045.73 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 306.95 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.66 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; Kw. tł. nasycone: 20.16 g; Sól: 2.60 g; Sód: 470.88 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 44.57 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2084.00 mg; Wapń: 431.94 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 128.56 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz ogółem: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; Kw. tł. nasyczone: 11.04 g; Sól: 4.24 g; Sód: 976.26 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 48.07 g; WW: 30.09 Por; Potas: 2387.56 mg; Wapń: 159.88 mg; Fosfor: 770.33 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 283.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.05 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1228.73 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 47.58 g; WW: 33.61 Por; Potas: 2654.56 mg; Wapń: 482.48 mg; Fosfor: 1089.48 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 326.84 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1253.78 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1650.13 kcal; Białko ogółem: 47.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.32 g; Węglowodany ogółem: 239.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.78 g; Sód: 190.98 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 30.79 g; WW: 24.04 Por; Potas: 1705.10 mg; Wapń: 109.94 mg; Fosfor: 363.66 mg; Żelazo: 4.21 mg; Magnez: 95.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2472.53 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2117.71 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2878.92 mg; Wapń: 821.32 mg; Fosfor: 1465.63 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 405.74 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.30 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.97 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.25 kcal; Białko ogółem: 52.55 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 261.47 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 2.38 g; Sód: 382.66 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 26.16 Por; Potas: 1988.96 mg; Wapń: 145.88 mg; Fosfor: 658.03 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 246.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budniui) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1448.16 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2774.66 mg; Wapń: 580.08 mg; Fosfor: 1323.93 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 338.39 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.86 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1188.46 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 38.49 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2141.31 mg; Wapń: 443.64 mg; Fosfor: 1045.73 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 306.95 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/maki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/maki 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.66 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; Kw. tł. nasycone: 20.16 g; Sól: 2.60 g; Sód: 470.88 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 44.57 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2084.00 mg; Wapń: 431.94 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 128.56 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz ogółem: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.24 g; Sód: 976.26 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 48.07 g; WW: 30.09 Por; Potas: 2387.56 mg; Wapń: 159.88 mg; Fosfor: 770.33 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 283.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.05 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1228.73 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 47.58 g; WW: 33.61 Por; Potas: 2654.56 mg; Wapń: 482.48 mg; Fosfor: 1089.48 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 326.84 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1253.78 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1650.13 kcal; Białko ogółem: 47.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.32 g; Węglowodany ogółem: 239.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.78 g; Sód: 190.98 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 30.79 g; WW: 24.04 Por; Potas: 1705.10 mg; Wapń: 109.94 mg; Fosfor: 363.66 mg; Żelazo: 4.21 mg; Magnez: 95.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2472.53 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2117.71 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 73.86 g; WW: 35.42 Por; Potas: 2878.92 mg; Wapń: 821.32 mg; Fosfor: 1465.63 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 405.74 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2112.30 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz ogółem: 52.75 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.97 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2144.16 mg; Błonnik: 40.04 g; W tym cukry: 50.96 g; WW: 28.83 Por; Potas: 2700.32 mg; Wapń: 806.38 mg; Fosfor: 1462.13 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 413.73 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.25 kcal; Białko ogółem: 52.55 g; Tłuszcz ogółem: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 261.47 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 2.38 g; Sód: 382.66 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 32.74 g; WW: 26.16 Por; Potas: 1988.96 mg; Wapń: 145.88 mg; Fosfor: 658.03 mg; Żelazo: 5.94 mg; Magnez: 246.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,			Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		
Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),					
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		
Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,					

Wartości odżywcze: Kcal: 2241.81 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.72 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 27.19 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.00 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz ogółem: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; Kw. tł. nasycone: 32.63 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1448.16 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2774.66 mg; Wapń: 580.08 mg; Fosfor: 1323.93 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 338.39 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 50g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2099.86 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1188.46 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 38.49 g; WW: 29.21 Por; Potas: 2141.31 mg; Wapń: 443.64 mg; Fosfor: 1045.73 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 306.95 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sytko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),		
			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.66 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz ogółem: 59.44 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; Kw. tł. nasycone: 20.16 g; Sól: 2.60 g; Sód: 470.88 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 44.57 g; WW: 28.54 Por; Potas: 2084.00 mg; Wapń: 431.94 mg; Fosfor: 627.86 mg; Żelazo: 4.54 mg; Magnez: 128.56 mg;

czwartek 2025-02-06			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatkowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,		
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,			Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1904.58 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz ogółem: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 4.24 g; Sód: 976.26 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 48.07 g; WW: 30.09 Por; Potas: 2387.56 mg; Wapń: 159.88 mg; Fosfor: 770.33 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 283.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Tofu w plasterkach 100g (<i>SOJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.05 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.10 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1891.62 mg; Błonnik: 31.89 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 28.97 Por; Potas: 2109.52 mg; Wapń: 810.38 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 352.03 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.00 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz ogółem: 54.43 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1228.73 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 47.58 g; WW: 33.61 Por; Potas: 2654.56 mg; Wapń: 482.48 mg; Fosfor: 1089.48 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 326.84 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i ryżem) 500ml (<i>SEL</i>),	Płynna obiadowa 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt ,

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

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Miód sztukowy 25g 1szt ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana b/soli 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2292.50 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; Kw. tł. nasycone: 21.70 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1253.78 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 33.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Kasza gryczana 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.60 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz ogółem: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1254.56 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 47.56 g; WW: 31.63 Por; Potas: 2657.86 mg; Wapń: 482.88 mg; Fosfor: 1093.13 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 327.99 mg;

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 249ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 304.08 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1398.49 mg; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 50.55 g; WW: 30.52 Por; Potas: 2604.99 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1034.36 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 302.52 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-02-06		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Gołąbek bez zawijania z kapustą b/mąki 100g (JAJ), Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ryż na sypko 200g , Cukinia duszona na ciepło z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Melon żółty 150g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1650.13 kcal; Białko ogółem: 47.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.32 g; Węglowodany ogółem: 239.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.78 g; Sód: 190.98 mg; Błonnik: 21.51 g; W tym cukry: 30.79 g; WW: 24.04 Por; Potas: 1705.10 mg; Wapń: 109.94 mg; Fosfor: 363.66 mg; Żelazo: 4.21 mg; Magnez: 95.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-02-06 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Gołąbek bez zawijania z kapustą 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Kasza gryczana 200g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1736.01 kcal; Białko ogółem: 57.37 g; Tłuszcz ogółem: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 252.75 g; Kw. tł. nasycone: 16.13 g; Sól: 0.45 g; Sód: 175.66 mg; Błonnik: 19.67 g; W tym cukry: 11.45 g; WW: 25.34 Por; Potas: 1732.15 mg; Wapń: 137.50 mg; Fosfor: 616.03 mg; Żelazo: 5.50 mg; Magnez: 229.80 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2219.71 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1544.42 mg; Błonnik: 41.01 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3791.62 mg; Wapń: 684.69 mg; Fosfor: 1063.92 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 300.13 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.93 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1566.67 mg; Błonnik: 43.13 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3622.33 mg; Wapń: 651.46 mg; Fosfor: 1065.90 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 304.86 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.81 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1644.81 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.57 g; Sól: 1.49 g; Sód: 174.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 37.89 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2428.86 mg; Wapń: 251.88 mg; Fosfor: 390.43 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 119.20 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Polędwica drobiowa 20g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1120.13 mg; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3305.99 mg; Wapń: 754.28 mg; Fosfor: 1045.96 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 219.26 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1861.31 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1038.50 mg; Błonnik: 18.35 g; W tym cukry: 43.10 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2361.16 mg; Wapń: 474.06 mg; Fosfor: 724.51 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 167.84 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) b/glu 100g (<i>JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 1.80 g; Sód: 655.26 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2845.91 mg; Wapń: 883.49 mg; Fosfor: 857.68 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 165.26 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt- 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1708.92 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 4.19 g; Sód: 912.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 55.65 g; WW: 27.94 Por; Potas: 2973.66 mg; Wapń: 310.28 mg; Fosfor: 493.63 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 175.60 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; Kw. tł. nasycone: 19.87 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1534.80 mg; Błonnik: 39.75 g; W tym cukry: 50.79 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3304.62 mg; Wapń: 621.70 mg; Fosfor: 1000.54 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 254.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,	Podwieczorek: Ryż z jabłkiem b/ml (mix g.budyniu) 200g ,	Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.41 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.35 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1397.91 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 34.67 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2912.35 mg; Wapń: 536.36 mg; Fosfor: 739.24 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 175.98 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1495.11 kcal; Białko ogółem: 37.47 g; Tłuszcz ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.47 g; Sól: 1.38 g; Sód: 148.28 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 35.78 g; WW: 22.64 Por; Potas: 2375.50 mg; Wapń: 213.14 mg; Fosfor: 294.11 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 114.46 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2219.71 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1544.42 mg; Błonnik: 41.01 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3791.62 mg; Wapń: 684.69 mg; Fosfor: 1063.92 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 300.13 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.93 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1566.67 mg; Błonnik: 43.13 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3622.33 mg; Wapń: 651.46 mg; Fosfor: 1065.90 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 304.86 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.81 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1644.81 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.57 g; Sól: 1.49 g; Sód: 174.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 37.89 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2428.86 mg; Wapń: 251.88 mg; Fosfor: 390.43 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 119.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1120.13 mg; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3305.99 mg; Wapń: 754.28 mg; Fosfor: 1045.96 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 219.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1861.31 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1038.50 mg; Błonnik: 18.35 g; W tym cukry: 43.10 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2361.16 mg; Wapń: 474.06 mg; Fosfor: 724.51 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 167.84 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; Kw. tł. nasyczone: 14.27 g; Sól: 1.80 g; Sód: 655.26 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2845.91 mg; Wapń: 883.49 mg; Fosfor: 857.68 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 165.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1708.92 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 4.19 g; Sód: 912.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 55.65 g; WW: 27.94 Por; Potas: 2973.66 mg; Wapń: 310.28 mg; Fosfor: 493.63 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 175.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; Kw. tł. nasycone: 19.87 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1534.80 mg; Błonnik: 39.75 g; W tym cukry: 50.79 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3304.62 mg; Wapń: 621.70 mg; Fosfor: 1000.54 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 254.48 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.41 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.35 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1397.91 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 34.67 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2912.35 mg; Wapń: 536.36 mg; Fosfor: 739.24 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 175.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL, S02), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1495.11 kcal; Białko ogółem: 37.47 g; Tłuszcz ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.47 g; Sól: 1.38 g; Sód: 148.28 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 35.78 g; WW: 22.64 Por; Potas: 2375.50 mg; Wapń: 213.14 mg; Fosfor: 294.11 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 114.46 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2219.71 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1544.42 mg; Błonnik: 41.01 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3791.62 mg; Wapń: 684.69 mg; Fosfor: 1063.92 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 300.13 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.93 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1566.67 mg; Błonnik: 43.13 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3622.33 mg; Wapń: 651.46 mg; Fosfor: 1065.90 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 304.86 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.81 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1644.81 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.57 g; Sól: 1.49 g; Sód: 174.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 37.89 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2428.86 mg; Wapń: 251.88 mg; Fosfor: 390.43 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 119.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1120.13 mg; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3305.99 mg; Wapń: 754.28 mg; Fosfor: 1045.96 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 219.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1861.31 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1038.50 mg; Błonnik: 18.35 g; W tym cukry: 43.10 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2361.16 mg; Wapń: 474.06 mg; Fosfor: 724.51 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 167.84 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 1.80 g; Sód: 655.26 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2845.91 mg; Wapń: 883.49 mg; Fosfor: 857.68 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 165.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1708.92 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 4.19 g; Sód: 912.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 55.65 g; WW: 27.94 Por; Potas: 2973.66 mg; Wapń: 310.28 mg; Fosfor: 493.63 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 175.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; Kw. tł. nasycone: 19.87 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1534.80 mg; Błonnik: 39.75 g; W tym cukry: 50.79 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3304.62 mg; Wapń: 621.70 mg; Fosfor: 1000.54 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 254.48 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,		Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	
		Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.41 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.35 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1397.91 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 34.67 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2912.35 mg; Wapń: 536.36 mg; Fosfor: 739.24 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 175.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL, S02), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1495.11 kcal; Białko ogółem: 37.47 g; Tłuszcz ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.47 g; Sól: 1.38 g; Sód: 148.28 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 35.78 g; WW: 22.64 Por; Potas: 2375.50 mg; Wapń: 213.14 mg; Fosfor: 294.11 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 114.46 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2219.71 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1544.42 mg; Błonnik: 41.01 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3791.62 mg; Wapń: 684.69 mg; Fosfor: 1063.92 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 300.13 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.93 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1566.67 mg; Błonnik: 43.13 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3622.33 mg; Wapń: 651.46 mg; Fosfor: 1065.90 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 304.86 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.81 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1644.81 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.57 g; Sól: 1.49 g; Sód: 174.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 37.89 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2428.86 mg; Wapń: 251.88 mg; Fosfor: 390.43 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 119.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1120.13 mg; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3305.99 mg; Wapń: 754.28 mg; Fosfor: 1045.96 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 219.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1861.31 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1038.50 mg; Błonnik: 18.35 g; W tym cukry: 43.10 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2361.16 mg; Wapń: 474.06 mg; Fosfor: 724.51 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 167.84 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 1.80 g; Sód: 655.26 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2845.91 mg; Wapń: 883.49 mg; Fosfor: 857.68 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 165.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1708.92 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 4.19 g; Sód: 912.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 55.65 g; WW: 27.94 Por; Potas: 2973.66 mg; Wapń: 310.28 mg; Fosfor: 493.63 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 175.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; Kw. tł. nasycone: 19.87 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1534.80 mg; Błonnik: 39.75 g; W tym cukry: 50.79 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3304.62 mg; Wapń: 621.70 mg; Fosfor: 1000.54 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 254.48 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.41 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopočka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.35 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1397.91 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 34.67 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2912.35 mg; Wapń: 536.36 mg; Fosfor: 739.24 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 175.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL, S02), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1495.11 kcal; Białko ogółem: 37.47 g; Tłuszcz ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.47 g; Sól: 1.38 g; Sód: 148.28 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 35.78 g; WW: 22.64 Por; Potas: 2375.50 mg; Wapń: 213.14 mg; Fosfor: 294.11 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 114.46 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2219.71 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1544.42 mg; Błonnik: 41.01 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3791.62 mg; Wapń: 684.69 mg; Fosfor: 1063.92 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 300.13 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.93 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1566.67 mg; Błonnik: 43.13 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3622.33 mg; Wapń: 651.46 mg; Fosfor: 1065.90 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 304.86 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.81 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1644.81 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.57 g; Sól: 1.49 g; Sód: 174.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 37.89 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2428.86 mg; Wapń: 251.88 mg; Fosfor: 390.43 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 119.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1120.13 mg; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3305.99 mg; Wapń: 754.28 mg; Fosfor: 1045.96 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 219.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1861.31 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1038.50 mg; Błonnik: 18.35 g; W tym cukry: 43.10 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2361.16 mg; Wapń: 474.06 mg; Fosfor: 724.51 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 167.84 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 1.80 g; Sód: 655.26 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2845.91 mg; Wapń: 883.49 mg; Fosfor: 857.68 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 165.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1708.92 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 4.19 g; Sód: 912.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 55.65 g; WW: 27.94 Por; Potas: 2973.66 mg; Wapń: 310.28 mg; Fosfor: 493.63 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 175.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; Kw. tł. nasycone: 19.87 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1534.80 mg; Błonnik: 39.75 g; W tym cukry: 50.79 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3304.62 mg; Wapń: 621.70 mg; Fosfor: 1000.54 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 254.48 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.41 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.35 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1397.91 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 34.67 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2912.35 mg; Wapń: 536.36 mg; Fosfor: 739.24 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 175.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL, S02), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1495.11 kcal; Białko ogółem: 37.47 g; Tłuszcz ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.47 g; Sól: 1.38 g; Sód: 148.28 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 35.78 g; WW: 22.64 Por; Potas: 2375.50 mg; Wapń: 213.14 mg; Fosfor: 294.11 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 114.46 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2219.71 kcal; Białko ogółem: 75.28 g; Tłuszcz ogółem: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 351.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1544.42 mg; Błonnik: 41.01 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 35.15 Por; Potas: 3791.62 mg; Wapń: 684.69 mg; Fosfor: 1063.92 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 300.13 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1821.93 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; Kw. tł. nasycone: 8.43 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1566.67 mg; Błonnik: 43.13 g; W tym cukry: 51.21 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3622.33 mg; Wapń: 651.46 mg; Fosfor: 1065.90 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 304.86 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2026.09 kcal; Białko ogółem: 73.78 g; Tłuszcz ogółem: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.40 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z brokuła z koperkiem i olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.81 kcal; Białko ogółem: 73.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.79 mg; Błonnik: 25.74 g; W tym cukry: 52.77 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3213.86 mg; Wapń: 628.68 mg; Fosfor: 859.53 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 213.80 mg;

piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1644.81 kcal; Białko ogółem: 42.32 g; Tłuszcz ogółem: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.57 g; Sól: 1.49 g; Sód: 174.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 37.89 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2428.86 mg; Wapń: 251.88 mg; Fosfor: 390.43 mg; Żelazo: 4.94 mg; Magnez: 119.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz ogółem: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.66 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 104.81 g; WW: 32.63 Por; Potas: 4222.50 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1120.13 mg; Błonnik: 24.66 g; W tym cukry: 58.86 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3305.99 mg; Wapń: 754.28 mg; Fosfor: 1045.96 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 219.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1861.31 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 284.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.34 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1038.50 mg; Błonnik: 18.35 g; W tym cukry: 43.10 g; WW: 28.73 Por; Potas: 2361.16 mg; Wapń: 474.06 mg; Fosfor: 724.51 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 167.84 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1939.58 kcal; Białko ogółem: 60.94 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 268.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 1.80 g; Sód: 655.26 mg; Błonnik: 27.43 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 27.08 Por; Potas: 2845.91 mg; Wapń: 883.49 mg; Fosfor: 857.68 mg; Żelazo: 5.68 mg; Magnez: 165.26 mg;

Wartości odżywcze: Kcal: 1708.92 kcal; Białko ogółem: 51.77 g; Tłuszcz ogółem: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 276.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 4.19 g; Sód: 912.40 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 55.65 g; WW: 27.94 Por; Potas: 2973.66 mg; Wapń: 310.28 mg; Fosfor: 493.63 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 175.60 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), 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>), Rzodkiewka biała 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2101.20 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz ogółem: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 312.14 g; Kw. tł. nasycone: 19.87 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1534.80 mg; Błonnik: 39.75 g; W tym cukry: 50.79 g; WW: 31.27 Por; Potas: 3304.62 mg; Wapń: 621.70 mg; Fosfor: 1000.54 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 254.48 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posilek nocny: Budyń płynny b/ml 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2393.21 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz ogółem: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; Kw. tł. nasycone: 4.57 g; Sól: 1.12 g; Sód: 444.49 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 83.60 g; WW: 38.33 Por; Potas: 4490.70 mg; Wapń: 195.19 mg; Fosfor: 1390.92 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 296.98 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Dynia gotowana b/soli 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2000.81 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz ogółem: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1051.61 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.87 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.19 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1926.41 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1053.40 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 52.69 g; WW: 31.45 Por; Potas: 3091.86 mg; Wapń: 593.88 mg; Fosfor: 816.93 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 199.20 mg;

piątek 2025-02-07			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Ziemniaki 200g , Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Dynia gotowana 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek świeży 30g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1885.35 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1397.91 mg; Błonnik: 24.07 g; W tym cukry: 34.67 g; WW: 28.01 Por; Potas: 2912.35 mg; Wapń: 536.36 mg; Fosfor: 739.24 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 175.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-02-07		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (SEL, S02), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Dynia gotowana 200g , Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s i salaty lodowej z olejem 100g ,	
		Posiłek nocny: Mandarynka 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1495.11 kcal; Białko ogółem: 37.47 g; Tłuszcz ogółem: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 224.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.47 g; Sól: 1.38 g; Sód: 148.28 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 35.78 g; WW: 22.64 Por; Potas: 2375.50 mg; Wapń: 213.14 mg; Fosfor: 294.11 mg; Żelazo: 4.79 mg; Magnez: 114.46 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-02-07 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa selerowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL, S02</i>), Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>), Sos koperkowy 100ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1700.50 kcal; Białko ogółem: 46.20 g; Tłuszcz ogółem: 64.91 g; Węglowodany ogółem: 235.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.30 g; Sól: 0.87 g; Sód: 340.60 mg; Błonnik: 18.73 g; W tym cukry: 5.68 g; WW: 23.69 Por; Potas: 1258.53 mg; Wapń: 53.70 mg; Fosfor: 168.67 mg; Żelazo: 2.15 mg; Magnez: 60.55 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<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>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.36 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 6.71 g; Sód: 2478.04 mg; Błonnik: 35.78 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3466.10 mg; Wapń: 915.37 mg; Fosfor: 1403.55 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 350.98 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz ogółem: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2490.19 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 45.75 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3575.30 mg; Wapń: 905.83 mg; Fosfor: 1598.25 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 389.62 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchew w plasterach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Marchew w plasterach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2387.93 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1383.16 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 53.78 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3819.10 mg; Wapń: 591.69 mg; Fosfor: 1203.14 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 265.05 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Marchew w plasterach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1413.76 mg; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 56.11 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3954.67 mg; Wapń: 607.25 mg; Fosfor: 1232.91 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 272.50 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 330.17 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 31.39 g; WW: 24.21 Por; Potas: 2834.23 mg; Wapń: 161.72 mg; Fosfor: 633.92 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 162.41 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.50 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.62 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1234.59 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3562.89 mg; Wapń: 530.72 mg; Fosfor: 1158.56 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 241.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz ogółem: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1252.19 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 48.36 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3608.09 mg; Wapń: 568.32 mg; Fosfor: 1249.36 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 245.41 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.94 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1093.52 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 38.48 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3073.42 mg; Wapń: 467.58 mg; Fosfor: 1099.16 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 213.55 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE),	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.22 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 1.53 g; Sód: 476.47 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3330.73 mg; Wapń: 499.58 mg; Fosfor: 1005.04 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 204.67 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1107.69 mg; Błonnik: 26.27 g; W tym cukry: 46.81 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3338.69 mg; Wapń: 212.32 mg; Fosfor: 875.41 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 219.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<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 jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.18 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.26 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1556.08 mg; Błonnik: 35.17 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2861.87 mg; Wapń: 827.55 mg; Fosfor: 1015.96 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 240.64 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1265.18 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3698.46 mg; Wapń: 546.28 mg; Fosfor: 1188.33 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 249.25 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1420.16 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 57.30 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3819.93 mg; Wapń: 633.96 mg; Fosfor: 1232.22 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 262.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1753.40 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 222.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.06 g; Sód: 346.97 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 31.51 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2953.13 mg; Wapń: 165.58 mg; Fosfor: 702.39 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 172.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<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>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.36 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 6.71 g; Sód: 2478.04 mg; Błonnik: 35.78 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3466.10 mg; Wapń: 915.37 mg; Fosfor: 1403.55 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 350.98 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Majonez 15g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz ogółem: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2490.19 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 45.75 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3575.30 mg; Wapń: 905.83 mg; Fosfor: 1598.25 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 389.62 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchew w plasterach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Marchew w plasterach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2387.93 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1383.16 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 53.78 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3819.10 mg; Wapń: 591.69 mg; Fosfor: 1203.14 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 265.05 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Marchew w plasterach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1413.76 mg; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 56.11 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3954.67 mg; Wapń: 607.25 mg; Fosfor: 1232.91 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 272.50 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 330.17 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 31.39 g; WW: 24.21 Por; Potas: 2834.23 mg; Wapń: 161.72 mg; Fosfor: 633.92 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 162.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.50 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.62 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1234.59 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3562.89 mg; Wapń: 530.72 mg; Fosfor: 1158.56 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 241.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz ogółem: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1252.19 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 48.36 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3608.09 mg; Wapń: 568.32 mg; Fosfor: 1249.36 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 245.41 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.94 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1093.52 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 38.48 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3073.42 mg; Wapń: 467.58 mg; Fosfor: 1099.16 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 213.55 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE),	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.22 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 1.53 g; Sód: 476.47 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3330.73 mg; Wapń: 499.58 mg; Fosfor: 1005.04 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 204.67 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1107.69 mg; Błonnik: 26.27 g; W tym cukry: 46.81 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3338.69 mg; Wapń: 212.32 mg; Fosfor: 875.41 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 219.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<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 jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.18 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.26 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1556.08 mg; Błonnik: 35.17 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2861.87 mg; Wapń: 827.55 mg; Fosfor: 1015.96 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 240.64 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posilek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1265.18 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3698.46 mg; Wapń: 546.28 mg; Fosfor: 1188.33 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 249.25 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1420.16 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 57.30 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3819.93 mg; Wapń: 633.96 mg; Fosfor: 1232.22 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 262.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1753.40 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 222.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.06 g; Sód: 346.97 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 31.51 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2953.13 mg; Wapń: 165.58 mg; Fosfor: 702.39 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 172.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.36 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 6.71 g; Sód: 2478.04 mg; Błonnik: 35.78 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3466.10 mg; Wapń: 915.37 mg; Fosfor: 1403.55 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 350.98 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz ogółem: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2490.19 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 45.75 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3575.30 mg; Wapń: 905.83 mg; Fosfor: 1598.25 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 389.62 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2387.93 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1383.16 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 53.78 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3819.10 mg; Wapń: 591.69 mg; Fosfor: 1203.14 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 265.05 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02), Sałata z jogurtem 50g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1413.76 mg; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 56.11 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3954.67 mg; Wapń: 607.25 mg; Fosfor: 1232.91 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 272.50 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 330.17 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 31.39 g; WW: 24.21 Por; Potas: 2834.23 mg; Wapń: 161.72 mg; Fosfor: 633.92 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 162.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.50 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.62 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1234.59 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3562.89 mg; Wapń: 530.72 mg; Fosfor: 1158.56 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 241.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz ogółem: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1252.19 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 48.36 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3608.09 mg; Wapń: 568.32 mg; Fosfor: 1249.36 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 245.41 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.94 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1093.52 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 38.48 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3073.42 mg; Wapń: 467.58 mg; Fosfor: 1099.16 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 213.55 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE),	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.22 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 1.53 g; Sód: 476.47 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3330.73 mg; Wapń: 499.58 mg; Fosfor: 1005.04 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 204.67 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1107.69 mg; Błonnik: 26.27 g; W tym cukry: 46.81 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3338.69 mg; Wapń: 212.32 mg; Fosfor: 875.41 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 219.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<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 jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.18 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.26 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1556.08 mg; Błonnik: 35.17 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2861.87 mg; Wapń: 827.55 mg; Fosfor: 1015.96 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 240.64 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posilek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1265.18 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3698.46 mg; Wapń: 546.28 mg; Fosfor: 1188.33 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 249.25 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1420.16 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 57.30 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3819.93 mg; Wapń: 633.96 mg; Fosfor: 1232.22 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 262.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1753.40 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 222.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.06 g; Sód: 346.97 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 31.51 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2953.13 mg; Wapń: 165.58 mg; Fosfor: 702.39 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 172.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.36 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 6.71 g; Sód: 2478.04 mg; Błonnik: 35.78 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3466.10 mg; Wapń: 915.37 mg; Fosfor: 1403.55 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 350.98 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz ogółem: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2490.19 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 45.75 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3575.30 mg; Wapń: 905.83 mg; Fosfor: 1598.25 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 389.62 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2387.93 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1383.16 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 53.78 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3819.10 mg; Wapń: 591.69 mg; Fosfor: 1203.14 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 265.05 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02), Salata z jogurtem 50g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1413.76 mg; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 56.11 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3954.67 mg; Wapń: 607.25 mg; Fosfor: 1232.91 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 272.50 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 330.17 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 31.39 g; WW: 24.21 Por; Potas: 2834.23 mg; Wapń: 161.72 mg; Fosfor: 633.92 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 162.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.50 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.62 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1234.59 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3562.89 mg; Wapń: 530.72 mg; Fosfor: 1158.56 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 241.81 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz ogółem: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1252.19 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 48.36 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3608.09 mg; Wapń: 568.32 mg; Fosfor: 1249.36 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 245.41 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.94 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1093.52 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 38.48 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3073.42 mg; Wapń: 467.58 mg; Fosfor: 1099.16 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 213.55 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE),		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.22 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 1.53 g; Sód: 476.47 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3330.73 mg; Wapń: 499.58 mg; Fosfor: 1005.04 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 204.67 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1107.69 mg; Błonnik: 26.27 g; W tym cukry: 46.81 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3338.69 mg; Wapń: 212.32 mg; Fosfor: 875.41 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 219.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<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 jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.18 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.26 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1556.08 mg; Błonnik: 35.17 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2861.87 mg; Wapń: 827.55 mg; Fosfor: 1015.96 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 240.64 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1265.18 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3698.46 mg; Wapń: 546.28 mg; Fosfor: 1188.33 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 249.25 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1420.16 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 57.30 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3819.93 mg; Wapń: 633.96 mg; Fosfor: 1232.22 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 262.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1753.40 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 222.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.06 g; Sód: 346.97 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 31.51 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2953.13 mg; Wapń: 165.58 mg; Fosfor: 702.39 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 172.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.36 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 6.71 g; Sód: 2478.04 mg; Błonnik: 35.78 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3466.10 mg; Wapń: 915.37 mg; Fosfor: 1403.55 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 350.98 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz ogółem: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2490.19 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 45.75 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3575.30 mg; Wapń: 905.83 mg; Fosfor: 1598.25 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 389.62 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2387.93 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1383.16 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 53.78 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3819.10 mg; Wapń: 591.69 mg; Fosfor: 1203.14 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 265.05 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02), Sałata z jogurtem 50g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1413.76 mg; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 56.11 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3954.67 mg; Wapń: 607.25 mg; Fosfor: 1232.91 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 272.50 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 330.17 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 31.39 g; WW: 24.21 Por; Potas: 2834.23 mg; Wapń: 161.72 mg; Fosfor: 633.92 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 162.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.50 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.62 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1234.59 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3562.89 mg; Wapń: 530.72 mg; Fosfor: 1158.56 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 241.81 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz ogółem: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1252.19 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 48.36 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3608.09 mg; Wapń: 568.32 mg; Fosfor: 1249.36 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 245.41 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.94 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1093.52 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 38.48 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3073.42 mg; Wapń: 467.58 mg; Fosfor: 1099.16 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 213.55 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE),		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.22 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 1.53 g; Sód: 476.47 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3330.73 mg; Wapń: 499.58 mg; Fosfor: 1005.04 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 204.67 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,				Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1107.69 mg; Błonnik: 26.27 g; W tym cukry: 46.81 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3338.69 mg; Wapń: 212.32 mg; Fosfor: 875.41 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 219.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<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 jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.18 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.26 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1556.08 mg; Błonnik: 35.17 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2861.87 mg; Wapń: 827.55 mg; Fosfor: 1015.96 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 240.64 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),			Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (<i>SEL, S02</i>), Salata z jogurtem 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1265.18 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3698.46 mg; Wapń: 546.28 mg; Fosfor: 1188.33 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 249.25 mg;

sobota 2025-02-08			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Marchew w plasterkach 90g (<i>GLU, MLE</i>), Rukola 10g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Cykorja 10g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1420.16 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 57.30 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3819.93 mg; Wapń: 633.96 mg; Fosfor: 1232.22 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 262.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1753.40 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 222.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.06 g; Sód: 346.97 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 31.51 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2953.13 mg; Wapń: 165.58 mg; Fosfor: 702.39 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 172.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100g (GLU, JAJ), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2565.36 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 63.81 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.88 g; Sól: 6.71 g; Sód: 2478.04 mg; Błonnik: 35.78 g; W tym cukry: 68.54 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3466.10 mg; Wapń: 915.37 mg; Fosfor: 1403.55 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 350.98 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Majonez 15g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek kiszony 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.78 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz ogółem: 56.16 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2490.19 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 45.75 g; WW: 27.23 Por; Potas: 3575.30 mg; Wapń: 905.83 mg; Fosfor: 1598.25 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 389.62 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2387.93 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1383.16 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 53.78 g; WW: 34.51 Por; Potas: 3819.10 mg; Wapń: 591.69 mg; Fosfor: 1203.14 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 265.05 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02), Sałata z jogurtem 50g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Marchew w plasterach 100g (GLU, MLE), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; Kw. tł. nasycone: 16.66 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1413.76 mg; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 56.11 g; WW: 32.97 Por; Potas: 3954.67 mg; Wapń: 607.25 mg; Fosfor: 1232.91 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 272.50 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 58.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 330.17 mg; Błonnik: 27.13 g; W tym cukry: 31.39 g; WW: 24.21 Por; Potas: 2834.23 mg; Wapń: 161.72 mg; Fosfor: 633.92 mg; Żelazo: 4.97 mg; Magnez: 162.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2103.46 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 273.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.50 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.62 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.51 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 306.05 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1234.59 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 47.08 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3562.89 mg; Wapń: 530.72 mg; Fosfor: 1158.56 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 241.81 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2233.31 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz ogółem: 47.45 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1252.19 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 48.36 g; WW: 29.99 Por; Potas: 3608.09 mg; Wapń: 568.32 mg; Fosfor: 1249.36 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 245.41 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 50g , Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2074.94 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1093.52 mg; Błonnik: 18.57 g; W tym cukry: 38.48 g; WW: 27.96 Por; Potas: 3073.42 mg; Wapń: 467.58 mg; Fosfor: 1099.16 mg; Żelazo: 6.70 mg; Magnez: 213.55 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE),	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2057.22 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 1.53 g; Sód: 476.47 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 44.65 g; WW: 26.68 Por; Potas: 3330.73 mg; Wapń: 499.58 mg; Fosfor: 1005.04 mg; Żelazo: 5.34 mg; Magnez: 204.67 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.94 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz ogółem: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1107.69 mg; Błonnik: 26.27 g; W tym cukry: 46.81 g; WW: 28.25 Por; Potas: 3338.69 mg; Wapń: 212.32 mg; Fosfor: 875.41 mg; Żelazo: 7.78 mg; Magnez: 219.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Ogórek świeży 90g , Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posilek nocny: Sok owocowy 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.18 kcal; Białko ogółem: 61.30 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; Kw. tł. nasycone: 16.26 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1556.08 mg; Błonnik: 35.17 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 30.00 Por; Potas: 2861.87 mg; Wapń: 827.55 mg; Fosfor: 1015.96 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 240.64 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterkach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posilek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2154.68 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 67.39 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterkach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy b/soli 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Salata z jogurtem 50g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.46 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1241.89 mg; Błonnik: 25.35 g; W tym cukry: 47.68 g; WW: 30.95 Por; Potas: 3602.04 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 1165.46 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 244.20 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z zacierką 300ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterkach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150g (SEL, S02), Salata z jogurtem 50g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posilek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.36 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1265.18 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 49.41 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3698.46 mg; Wapń: 546.28 mg; Fosfor: 1188.33 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 249.25 mg;

sobota 2025-02-08 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plasterkach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 100g (MLE), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 30g (MLE), Cykorja 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka gotowana 130g , Herbata b/c 250ml ,	Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2188.36 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 3.93 g; Sód: 1420.16 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 57.30 g; WW: 30.97 Por; Potas: 3819.93 mg; Wapń: 633.96 mg; Fosfor: 1232.22 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 262.31 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-02-08		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Marchew w plastrach 90g (GLU, MLE), Rukola 10g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Salata z oliwą 50g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SQJ), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Sok przecierowy 100% 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1753.40 kcal; Białko ogółem: 61.32 g; Tłuszcz ogółem: 68.13 g; Węglowodany ogółem: 222.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 2.06 g; Sód: 346.97 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 31.51 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2953.13 mg; Wapń: 165.58 mg; Fosfor: 702.39 mg; Żelazo: 5.11 mg; Magnez: 172.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-02-08	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 100ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1816.07 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz ogółem: 62.19 g; Węglowodany ogółem: 242.16 g; Kw. tł.
nasycone: 14.50 g; Sól: 0.42 g; Sód: 166.29 mg; Błonnik: 17.56 g; W tym cukry: 12.08 g; WW: 24.33 Por; Potas: 2280.29 mg; Wapń: 157.82
mg; Fosfor: 635.71 mg; Żelazo: 3.72 mg; Magnez: 143.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2514.67 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1498.90 mg; Błonnik: 44.61 g; W tym cukry: 82.27 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4385.14 mg; Wapń: 790.98 mg; Fosfor: 1299.61 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 326.98 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1438.15 mg; Błonnik: 46.42 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 29.42 Por; Potas: 4520.37 mg; Wapń: 723.86 mg; Fosfor: 1340.09 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz ogółem: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.79 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyńni) 300ml (<i>MLE</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyńiu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńiu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
			Posilek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-09			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>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posilek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.33 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; Kw. tł. nasycone: 20.18 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1311.38 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 38.75 g; WW: 29.75 Por; Potas: 3805.47 mg; Wapń: 566.58 mg; Fosfor: 1006.07 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 238.42 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,			Rosół z makaronem b/glu 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,
			Posilek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2514.67 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1498.90 mg; Błonnik: 44.61 g; W tym cukry: 82.27 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4385.14 mg; Wapń: 790.98 mg; Fosfor: 1299.61 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 326.98 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1438.15 mg; Błonnik: 46.42 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 29.42 Por; Potas: 4520.37 mg; Wapń: 723.86 mg; Fosfor: 1340.09 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz ogółem: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.79 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE),		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.02 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.41 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2227.73 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2428.13 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.50 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.17 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka z indykiem 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 62.54 g; Tłuszcz ogółem: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2217.95 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz ogółem: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.22 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-09 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>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.33 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; Kw. tł. nasycone: 20.18 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1311.38 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 38.75 g; WW: 29.75 Por; Potas: 3805.47 mg; Wapń: 566.58 mg; Fosfor: 1006.07 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 238.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykiem 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2514.67 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1498.90 mg; Błonnik: 44.61 g; W tym cukry: 82.27 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4385.14 mg; Wapń: 790.98 mg; Fosfor: 1299.61 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 326.98 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1438.15 mg; Błonnik: 46.42 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 29.42 Por; Potas: 4520.37 mg; Wapń: 723.86 mg; Fosfor: 1340.09 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz ogółem: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.79 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE),		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.02 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.41 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2227.73 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2428.13 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.50 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.17 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka z indykiem 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 62.54 g; Tłuszcz ogółem: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2217.95 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz ogółem: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.22 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-09 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>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.33 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; Kw. tł. nasycone: 20.18 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1311.38 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 38.75 g; WW: 29.75 Por; Potas: 3805.47 mg; Wapń: 566.58 mg; Fosfor: 1006.07 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 238.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykiem 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2514.67 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1498.90 mg; Błonnik: 44.61 g; W tym cukry: 82.27 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4385.14 mg; Wapń: 790.98 mg; Fosfor: 1299.61 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 326.98 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1438.15 mg; Błonnik: 46.42 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 29.42 Por; Potas: 4520.37 mg; Wapń: 723.86 mg; Fosfor: 1340.09 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz ogółem: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.79 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE),		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.02 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.41 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2227.73 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2428.13 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.50 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.17 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka z indykiem 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 62.54 g; Tłuszcz ogółem: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2217.95 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz ogółem: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.22 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-09 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>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.33 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; Kw. tł. nasycone: 20.18 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1311.38 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 38.75 g; WW: 29.75 Por; Potas: 3805.47 mg; Wapń: 566.58 mg; Fosfor: 1006.07 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 238.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykiem 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2514.67 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1498.90 mg; Błonnik: 44.61 g; W tym cukry: 82.27 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4385.14 mg; Wapń: 790.98 mg; Fosfor: 1299.61 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 326.98 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1438.15 mg; Błonnik: 46.42 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 29.42 Por; Potas: 4520.37 mg; Wapń: 723.86 mg; Fosfor: 1340.09 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz ogółem: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.79 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (MLE),		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 100ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.02 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.41 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2227.73 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2428.13 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.50 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.17 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka z indykiem 40g (SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 62.54 g; Tłuszcz ogółem: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (GLU), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2217.95 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz ogółem: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.22 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyńka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-09 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>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyńka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyńka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyńka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.33 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; Kw. tł. nasycone: 20.18 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1311.38 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 38.75 g; WW: 29.75 Por; Potas: 3805.47 mg; Wapń: 566.58 mg; Fosfor: 1006.07 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 238.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykiem 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 20g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2514.67 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1498.90 mg; Błonnik: 44.61 g; W tym cukry: 82.27 g; WW: 34.47 Por; Potas: 4385.14 mg; Wapń: 790.98 mg; Fosfor: 1299.61 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 326.98 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Papryka świeża 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 10g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2210.30 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1438.15 mg; Błonnik: 46.42 g; W tym cukry: 60.37 g; WW: 29.42 Por; Potas: 4520.37 mg; Wapń: 723.86 mg; Fosfor: 1340.09 mg; Żelazo: 13.36 mg; Magnez: 361.17 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
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>), Dżem szt - 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.61 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz ogółem: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 31.28 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salatką z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 80g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z piersią indyczą 40g , Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.79 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 260.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 2.51 g; Sód: 246.85 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 33.53 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2913.58 mg; Wapń: 179.71 mg; Fosfor: 520.44 mg; Żelazo: 5.85 mg; Magnez: 152.76 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyń) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2158.27 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 19.02 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.21 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 88.22 g; WW: 30.41 Por; Potas: 4005.20 mg; Wapń: 692.66 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2227.73 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz ogółem: 54.44 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2428.13 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz ogółem: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; Kw. tł. nasycone: 25.81 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1359.98 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 49.52 g; WW: 29.50 Por; Potas: 3622.88 mg; Wapń: 539.11 mg; Fosfor: 1006.36 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 227.44 mg;

niedziela 2025-02-09			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>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.50 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.17 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 42.83 g; WW: 28.09 Por; Potas: 2916.46 mg; Wapń: 432.12 mg; Fosfor: 835.60 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 185.80 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem b/glu 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1931.57 kcal; Białko ogółem: 62.54 g; Tłuszcz ogółem: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 2.66 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 25.37 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

niedziela 2025-02-09			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,		Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.14 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.34 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1026.88 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 53.37 g; WW: 30.42 Por; Potas: 3612.78 mg; Wapń: 277.11 mg; Fosfor: 764.56 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 218.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Leczo warzywne z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2217.95 kcal; Białko ogółem: 65.03 g; Tłuszcz ogółem: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1624.52 mg; Błonnik: 46.56 g; W tym cukry: 69.56 g; WW: 33.22 Por; Potas: 4605.95 mg; Wapń: 964.12 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 326.91 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2530.02 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; Kw. tł. nasycone: 25.20 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.93 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 30.49 Por; Potas: 4249.23 mg; Wapń: 903.36 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-02-09 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>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2213.05 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.05 g; Węglowodany ogółem: 302.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1120.21 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.62 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1122.38 mg; Błonnik: 26.98 g; W tym cukry: 48.26 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3583.28 mg; Wapń: 506.11 mg; Fosfor: 932.56 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 222.64 mg;

niedziela 2025-02-09 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szyunka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyunka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Kiwi 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2395.33 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz ogółem: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; Kw. tł. nasycone: 20.18 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1311.38 mg; Błonnik: 26.18 g; W tym cukry: 38.75 g; WW: 29.75 Por; Potas: 3805.47 mg; Wapń: 566.58 mg; Fosfor: 1006.07 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 238.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-02-09		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka z indykiem 40g (SOJ), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Rosół z makaronem b/glu 300ml (SEL), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Kiwi 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1856.77 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz ogółem: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 2.61 g; Sód: 262.97 mg; Błonnik: 26.61 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3146.11 mg; Wapń: 199.29 mg; Fosfor: 587.82 mg; Żelazo: 6.35 mg; Magnez: 165.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-02-09	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 100ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło 20g (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1756.67 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz ogółem: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 246.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.74 g; Sól: 0.37 g; Sód: 146.12 mg; Błonnik: 17.37 g; W tym cukry: 7.97 g; WW: 24.79 Por; Potas: 1860.52 mg; Wapń: 69.81 mg; Fosfor: 419.81 mg; Żelazo: 3.23 mg; Magnez: 91.96 mg;

Dietetyk

.....