

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.85 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz ogółem: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1261.03 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 36.57 Por; Potas: 2794.36 mg; Wapń: 625.37 mg; Fosfor: 1324.19 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 338.00 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1300.83 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 41.75 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2659.96 mg; Wapń: 624.17 mg; Fosfor: 1394.69 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 366.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.97 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.07 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz ogółem: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 30.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.47 kcal; Białko ogółem: 47.41 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 2.23 g; Sód: 302.87 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 52.68 g; WW: 29.27 Por; Potas: 2033.93 mg; Wapń: 501.34 mg; Fosfor: 684.91 mg; Żelazo: 3.81 mg; Magnez: 115.36 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 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: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z marchwi 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem (papka) 300g (<i>SO2</i>), Twaróg (papka) 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną (papka) 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.39 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1099.15 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2326.94 mg; Wapń: 612.42 mg; Fosfor: 970.12 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 167.11 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 200g (<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 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.80 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz ogółem: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Kw. tł. nasycone: 32.38 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1391.86 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 63.17 g; WW: 30.85 Por; Potas: 2544.85 mg; Wapń: 765.62 mg; Fosfor: 1375.96 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 176.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.23 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.95 g; Sód: 989.34 mg; Błonnik: 14.86 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 26.95 Por; Potas: 1819.91 mg; Wapń: 530.93 mg; Fosfor: 894.19 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 133.21 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 150g (<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 60g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.34 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 2.18 g; Sód: 254.50 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 44.49 g; WW: 25.93 Por; Potas: 1836.37 mg; Wapń: 320.44 mg; Fosfor: 740.83 mg; Żelazo: 3.92 mg; Magnez: 98.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.07 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1032.99 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 40.40 g; WW: 28.27 Por; Potas: 1873.68 mg; Wapń: 137.34 mg; Fosfor: 434.00 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 121.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1465.14 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2542.84 mg; Wapń: 918.55 mg; Fosfor: 1449.50 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 315.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.66 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.72 g; WW: 30.03 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2163.59 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1361.85 mg; Błonnik: 39.87 g; W tym cukry: 44.09 g; WW: 30.97 Por; Potas: 2783.51 mg; Wapń: 651.32 mg; Fosfor: 1384.03 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 376.34 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1689.16 kcal; Białko ogółem: 29.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 3.29 g; Sód: 161.29 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 37.68 g; WW: 26.39 Por; Potas: 1616.08 mg; Wapń: 102.84 mg; Fosfor: 263.80 mg; Żelazo: 3.60 mg; Magnez: 79.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.85 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz ogółem: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1261.03 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 36.57 Por; Potas: 2794.36 mg; Wapń: 625.37 mg; Fosfor: 1324.19 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 338.00 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1300.83 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 41.75 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2659.96 mg; Wapń: 624.17 mg; Fosfor: 1394.69 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 366.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.97 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.07 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz ogółem: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 30.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.47 kcal; Białko ogółem: 47.41 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 2.23 g; Sód: 302.87 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 52.68 g; WW: 29.27 Por; Potas: 2033.93 mg; Wapń: 501.34 mg; Fosfor: 684.91 mg; Żelazo: 3.81 mg; Magnez: 115.36 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z marchwi 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem (papka) 300g (<i>SO2</i>), Twaróg (papka) 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną (papka) 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.39 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1099.15 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2326.94 mg; Wapń: 612.42 mg; Fosfor: 970.12 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 167.11 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 200g (<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 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.80 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz ogółem: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Kw. tł. nasycone: 32.38 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1391.86 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 63.17 g; WW: 30.85 Por; Potas: 2544.85 mg; Wapń: 765.62 mg; Fosfor: 1375.96 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 176.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.23 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.95 g; Sód: 989.34 mg; Błonnik: 14.86 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 26.95 Por; Potas: 1819.91 mg; Wapń: 530.93 mg; Fosfor: 894.19 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 133.21 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 150g (<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 60g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.34 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 2.18 g; Sód: 254.50 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 44.49 g; WW: 25.93 Por; Potas: 1836.37 mg; Wapń: 320.44 mg; Fosfor: 740.83 mg; Żelazo: 3.92 mg; Magnez: 98.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.07 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1032.99 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 40.40 g; WW: 28.27 Por; Potas: 1873.68 mg; Wapń: 137.34 mg; Fosfor: 434.00 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 121.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1465.14 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2542.84 mg; Wapń: 918.55 mg; Fosfor: 1449.50 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 315.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 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 ,	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 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.66 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.72 g; WW: 30.03 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2163.59 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1361.85 mg; Błonnik: 39.87 g; W tym cukry: 44.09 g; WW: 30.97 Por; Potas: 2783.51 mg; Wapń: 651.32 mg; Fosfor: 1384.03 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 376.34 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1689.16 kcal; Białko ogółem: 29.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 3.29 g; Sód: 161.29 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 37.68 g; WW: 26.39 Por; Potas: 1616.08 mg; Wapń: 102.84 mg; Fosfor: 263.80 mg; Żelazo: 3.60 mg; Magnez: 79.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.85 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz ogółem: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1261.03 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 36.57 Por; Potas: 2794.36 mg; Wapń: 625.37 mg; Fosfor: 1324.19 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 338.00 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1300.83 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 41.75 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2659.96 mg; Wapń: 624.17 mg; Fosfor: 1394.69 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 366.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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 , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.97 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.07 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz ogółem: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 30.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.47 kcal; Białko ogółem: 47.41 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 2.23 g; Sód: 302.87 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 52.68 g; WW: 29.27 Por; Potas: 2033.93 mg; Wapń: 501.34 mg; Fosfor: 684.91 mg; Żelazo: 3.81 mg; Magnez: 115.36 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z marchwi 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem (papka) 300g (<i>SO2</i>), Twaróg (papka) 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną (papka) 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.39 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1099.15 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2326.94 mg; Wapń: 612.42 mg; Fosfor: 970.12 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 167.11 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 200g (<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 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.80 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz ogółem: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Kw. tł. nasycone: 32.38 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1391.86 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 63.17 g; WW: 30.85 Por; Potas: 2544.85 mg; Wapń: 765.62 mg; Fosfor: 1375.96 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 176.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.23 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.95 g; Sód: 989.34 mg; Błonnik: 14.86 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 26.95 Por; Potas: 1819.91 mg; Wapń: 530.93 mg; Fosfor: 894.19 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 133.21 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 150g (<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 60g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.34 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 2.18 g; Sód: 254.50 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 44.49 g; WW: 25.93 Por; Potas: 1836.37 mg; Wapń: 320.44 mg; Fosfor: 740.83 mg; Żelazo: 3.92 mg; Magnez: 98.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.07 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1032.99 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 40.40 g; WW: 28.27 Por; Potas: 1873.68 mg; Wapń: 137.34 mg; Fosfor: 434.00 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 121.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1465.14 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2542.84 mg; Wapń: 918.55 mg; Fosfor: 1449.50 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 315.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 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 ,	
		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 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.66 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.72 g; WW: 30.03 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2163.59 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1361.85 mg; Błonnik: 39.87 g; W tym cukry: 44.09 g; WW: 30.97 Por; Potas: 2783.51 mg; Wapń: 651.32 mg; Fosfor: 1384.03 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 376.34 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,		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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1689.16 kcal; Białko ogółem: 29.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 3.29 g; Sód: 161.29 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 37.68 g; WW: 26.39 Por; Potas: 1616.08 mg; Wapń: 102.84 mg; Fosfor: 263.80 mg; Żelazo: 3.60 mg; Magnez: 79.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.85 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz ogółem: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1261.03 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 36.57 Por; Potas: 2794.36 mg; Wapń: 625.37 mg; Fosfor: 1324.19 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 338.00 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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 twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1300.83 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 41.75 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2659.96 mg; Wapń: 624.17 mg; Fosfor: 1394.69 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 366.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.97 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.07 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz ogółem: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 30.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>S02</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.47 kcal; Białko ogółem: 47.41 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 2.23 g; Sód: 302.87 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 52.68 g; WW: 29.27 Por; Potas: 2033.93 mg; Wapń: 501.34 mg; Fosfor: 684.91 mg; Żelazo: 3.81 mg; Magnez: 115.36 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Kasza manna na mleku, z masłem, miodem i bananem (mix g.budyń) 400g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 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: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Podwieczorek: Mleko z herbatnikami i masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z marchwi 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem (papka) 300g (<i>SO2</i>), Twaróg (papka) 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną (papka) 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.39 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1099.15 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2326.94 mg; Wapń: 612.42 mg; Fosfor: 970.12 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 167.11 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 200g (<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 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.80 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz ogółem: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Kw. tł. nasycone: 32.38 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1391.86 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 63.17 g; WW: 30.85 Por; Potas: 2544.85 mg; Wapń: 765.62 mg; Fosfor: 1375.96 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 176.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.23 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.95 g; Sód: 989.34 mg; Błonnik: 14.86 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 26.95 Por; Potas: 1819.91 mg; Wapń: 530.93 mg; Fosfor: 894.19 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 133.21 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 150g (<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 60g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.34 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 2.18 g; Sód: 254.50 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 44.49 g; WW: 25.93 Por; Potas: 1836.37 mg; Wapń: 320.44 mg; Fosfor: 740.83 mg; Żelazo: 3.92 mg; Magnez: 98.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.07 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1032.99 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 40.40 g; WW: 28.27 Por; Potas: 1873.68 mg; Wapń: 137.34 mg; Fosfor: 434.00 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 121.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1465.14 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2542.84 mg; Wapń: 918.55 mg; Fosfor: 1449.50 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 315.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.66 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.72 g; WW: 30.03 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2163.59 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1361.85 mg; Błonnik: 39.87 g; W tym cukry: 44.09 g; WW: 30.97 Por; Potas: 2783.51 mg; Wapń: 651.32 mg; Fosfor: 1384.03 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 376.34 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,		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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1689.16 kcal; Białko ogółem: 29.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 3.29 g; Sód: 161.29 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 37.68 g; WW: 26.39 Por; Potas: 1616.08 mg; Wapń: 102.84 mg; Fosfor: 263.80 mg; Żelazo: 3.60 mg; Magnez: 79.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.85 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz ogółem: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1261.03 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 36.57 Por; Potas: 2794.36 mg; Wapń: 625.37 mg; Fosfor: 1324.19 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 338.00 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt, Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1300.83 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 41.75 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2659.96 mg; Wapń: 624.17 mg; Fosfor: 1394.69 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 366.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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, Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.97 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.07 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz ogółem: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 30.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.47 kcal; Białko ogółem: 47.41 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 2.23 g; Sód: 302.87 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 52.68 g; WW: 29.27 Por; Potas: 2033.93 mg; Wapń: 501.34 mg; Fosfor: 684.91 mg; Żelazo: 3.81 mg; Magnez: 115.36 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z marchwi 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem (papka) 300g (<i>SO2</i>), Twaróg (papka) 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną (papka) 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.39 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1099.15 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2326.94 mg; Wapń: 612.42 mg; Fosfor: 970.12 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 167.11 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 200g (<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 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.80 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz ogółem: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Kw. tł. nasycone: 32.38 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1391.86 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 63.17 g; WW: 30.85 Por; Potas: 2544.85 mg; Wapń: 765.62 mg; Fosfor: 1375.96 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 176.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.23 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.95 g; Sód: 989.34 mg; Błonnik: 14.86 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 26.95 Por; Potas: 1819.91 mg; Wapń: 530.93 mg; Fosfor: 894.19 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 133.21 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 150g (<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 60g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.34 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 2.18 g; Sód: 254.50 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 44.49 g; WW: 25.93 Por; Potas: 1836.37 mg; Wapń: 320.44 mg; Fosfor: 740.83 mg; Żelazo: 3.92 mg; Magnez: 98.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.07 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1032.99 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 40.40 g; WW: 28.27 Por; Potas: 1873.68 mg; Wapń: 137.34 mg; Fosfor: 434.00 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 121.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1465.14 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2542.84 mg; Wapń: 918.55 mg; Fosfor: 1449.50 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 315.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 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 ,	
		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 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.66 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.72 g; WW: 30.03 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2163.59 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1361.85 mg; Błonnik: 39.87 g; W tym cukry: 44.09 g; WW: 30.97 Por; Potas: 2783.51 mg; Wapń: 651.32 mg; Fosfor: 1384.03 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 376.34 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,		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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1689.16 kcal; Białko ogółem: 29.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 3.29 g; Sód: 161.29 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 37.68 g; WW: 26.39 Por; Potas: 1616.08 mg; Wapń: 102.84 mg; Fosfor: 263.80 mg; Żelazo: 3.60 mg; Magnez: 79.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.85 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz ogółem: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 365.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1261.03 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 36.57 Por; Potas: 2794.36 mg; Wapń: 625.37 mg; Fosfor: 1324.19 mg; Żelazo: 9.10 mg; Magnez: 338.00 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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 twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1300.83 mg; Błonnik: 38.91 g; W tym cukry: 41.75 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2659.96 mg; Wapń: 624.17 mg; Fosfor: 1394.69 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 366.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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 , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2087.35 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.97 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1974.07 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz ogółem: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 30.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 50g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.47 kcal; Białko ogółem: 47.41 g; Tłuszcz ogółem: 46.27 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 2.23 g; Sód: 302.87 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 52.68 g; WW: 29.27 Por; Potas: 2033.93 mg; Wapń: 501.34 mg; Fosfor: 684.91 mg; Żelazo: 3.81 mg; Magnez: 115.36 mg;

poniedziałek 2025-03-10 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;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta z marchwi 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem (papka) 300g (<i>SO2</i>), Twaróg (papka) 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną (papka) 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz ogółem: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.39 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1099.15 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 31.54 Por; Potas: 2326.94 mg; Wapń: 612.42 mg; Fosfor: 970.12 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 167.11 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 200g (<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 100g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2485.80 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz ogółem: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 306.71 g; Kw. tł. nasycone: 32.38 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1391.86 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 63.17 g; WW: 30.85 Por; Potas: 2544.85 mg; Wapń: 765.62 mg; Fosfor: 1375.96 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 176.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 50g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1839.23 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 3.95 g; Sód: 989.34 mg; Błonnik: 14.86 g; W tym cukry: 36.85 g; WW: 26.95 Por; Potas: 1819.91 mg; Wapń: 530.93 mg; Fosfor: 894.19 mg; Żelazo: 5.07 mg; Magnez: 133.21 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 150g (<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 60g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1877.34 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 2.18 g; Sód: 254.50 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 44.49 g; WW: 25.93 Por; Potas: 1836.37 mg; Wapń: 320.44 mg; Fosfor: 740.83 mg; Żelazo: 3.92 mg; Magnez: 98.50 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1779.07 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1032.99 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 40.40 g; WW: 28.27 Por; Potas: 1873.68 mg; Wapń: 137.34 mg; Fosfor: 434.00 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 121.07 mg;

poniedziałek 2025-03-10Jadłospis 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, 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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz ogółem: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.84 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1465.14 mg; Błonnik: 34.29 g; W tym cukry: 53.71 g; WW: 31.17 Por; Potas: 2542.84 mg; Wapń: 918.55 mg; Fosfor: 1449.50 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 315.97 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			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 ,		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 2025-03-10			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>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.68 g; WW: 31.07 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.66 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1082.87 mg; Błonnik: 21.83 g; W tym cukry: 56.72 g; WW: 30.03 Por; Potas: 2314.43 mg; Wapń: 578.34 mg; Fosfor: 946.41 mg; Żelazo: 6.11 mg; Magnez: 155.86 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2163.59 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.07 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1361.85 mg; Błonnik: 39.87 g; W tym cukry: 44.09 g; WW: 30.97 Por; Potas: 2783.51 mg; Wapń: 651.32 mg; Fosfor: 1384.03 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 376.34 mg;

poniedziałek 2025-03-10			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńska delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Marchew w plastrach 100g (<i>GLU, MLE</i>),		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (<i>SO2</i>), Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 10g ,		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 z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1689.16 kcal; Białko ogółem: 29.65 g; Tłuszcz ogółem: 58.74 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 3.29 g; Sód: 161.29 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 37.68 g; WW: 26.39 Por; Potas: 1616.08 mg; Wapń: 102.84 mg; Fosfor: 263.80 mg; Żelazo: 3.60 mg; Magnez: 79.67 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-10 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 400g (<i>S02</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1727.96 kcal; Białko ogółem: 56.03 g; Tłuszcz ogółem: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; Kw. tł. nasycone: 4.82 g; Sól: 0.25 g; Sód: 89.71 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 18.44 g; WW: 31.15 Por; Potas: 1130.82 mg; Wapń: 180.55 mg; Fosfor: 659.67 mg; Żelazo: 3.00 mg; Magnez: 189.36 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2629.84 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2233.69 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 73.13 g; WW: 32.26 Por; Potas: 3905.28 mg; Wapń: 586.19 mg; Fosfor: 1220.51 mg; Żelazo: 14.69 mg; Magnez: 351.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2263.84 mg; Błonnik: 36.99 g; W tym cukry: 61.74 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4308.58 mg; Wapń: 886.09 mg; Fosfor: 1518.51 mg; Żelazo: 15.84 mg; Magnez: 412.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2152.93 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 29.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.23 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.20 g; Sód: 450.63 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3499.82 mg; Wapń: 279.89 mg; Fosfor: 713.19 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 239.09 mg;

wtorek 2025-03-11 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 biskupkami 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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papka) 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (papka) 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1280.26 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 29.53 Por; Potas: 3290.43 mg; Wapń: 296.87 mg; Fosfor: 861.55 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 265.89 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1545.77 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 66.68 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3818.02 mg; Wapń: 388.29 mg; Fosfor: 1046.59 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 283.69 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.24 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1174.99 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 41.45 g; WW: 24.78 Por; Potas: 3356.40 mg; Wapń: 280.88 mg; Fosfor: 838.60 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 260.52 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis 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 delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; Kw. tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 3.12 g; Sód: 631.83 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3518.12 mg; Wapń: 566.19 mg; Fosfor: 947.29 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 252.64 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.92 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1187.97 mg; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3799.98 mg; Wapń: 299.04 mg; Fosfor: 876.05 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 292.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11Jadłospis 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>), Jajko got. na twardo k.l.M 1szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2178.23 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1297.76 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 61.50 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3539.94 mg; Wapń: 338.67 mg; Fosfor: 709.43 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 284.09 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis 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 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2182.93 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Kw. tł. nasycone: 20.37 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1582.24 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 59.43 g; WW: 28.61 Por; Potas: 4484.47 mg; Wapń: 635.58 mg; Fosfor: 1347.39 mg; Żelazo: 15.85 mg; Magnez: 403.30 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Cukinia duszona na ciepło 100g ,			
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.07 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 2.54 g; Sód: 280.27 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 42.99 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3106.03 mg; Wapń: 233.34 mg; Fosfor: 614.10 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 214.65 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorია 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2629.84 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2233.69 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 73.13 g; WW: 32.26 Por; Potas: 3905.28 mg; Wapń: 586.19 mg; Fosfor: 1220.51 mg; Żelazo: 14.69 mg; Magnez: 351.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorია 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2263.84 mg; Błonnik: 36.99 g; W tym cukry: 61.74 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4308.58 mg; Wapń: 886.09 mg; Fosfor: 1518.51 mg; Żelazo: 15.84 mg; Magnez: 412.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2152.93 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 29.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.23 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.20 g; Sód: 450.63 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3499.82 mg; Wapń: 279.89 mg; Fosfor: 713.19 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 239.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papka) 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (papka) 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1280.26 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 29.53 Por; Potas: 3290.43 mg; Wapń: 296.87 mg; Fosfor: 861.55 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 265.89 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, 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>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1545.77 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 66.68 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3818.02 mg; Wapń: 388.29 mg; Fosfor: 1046.59 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 283.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.24 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1174.99 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 41.45 g; WW: 24.78 Por; Potas: 3356.40 mg; Wapń: 280.88 mg; Fosfor: 838.60 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 260.52 mg;

wtorek 2025-03-11			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 delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; Kw. tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 3.12 g; Sód: 631.83 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3518.12 mg; Wapń: 566.19 mg; Fosfor: 947.29 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 252.64 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.92 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1187.97 mg; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3799.98 mg; Wapń: 299.04 mg; Fosfor: 876.05 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 292.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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>), Jajko got. na twardo k.l.M 1szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2178.23 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1297.76 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 61.50 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3539.94 mg; Wapń: 338.67 mg; Fosfor: 709.43 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 284.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			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 ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2182.93 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Kw. tł. nasycone: 20.37 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1582.24 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 59.43 g; WW: 28.61 Por; Potas: 4484.47 mg; Wapń: 635.58 mg; Fosfor: 1347.39 mg; Żelazo: 15.85 mg; Magnez: 403.30 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Cukinia duszona na ciepło 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.07 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 2.54 g; Sód: 280.27 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 42.99 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3106.03 mg; Wapń: 233.34 mg; Fosfor: 614.10 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 214.65 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2629.84 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2233.69 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 73.13 g; WW: 32.26 Por; Potas: 3905.28 mg; Wapń: 586.19 mg; Fosfor: 1220.51 mg; Żelazo: 14.69 mg; Magnez: 351.74 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2263.84 mg; Błonnik: 36.99 g; W tym cukry: 61.74 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4308.58 mg; Wapń: 886.09 mg; Fosfor: 1518.51 mg; Żelazo: 15.84 mg; Magnez: 412.74 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2152.93 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 29.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.23 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.20 g; Sód: 450.63 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3499.82 mg; Wapń: 279.89 mg; Fosfor: 713.19 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 239.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papką) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papką) 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki (papką) 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (papką) 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papką) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1280.26 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 29.53 Por; Potas: 3290.43 mg; Wapń: 296.87 mg; Fosfor: 861.55 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 265.89 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, 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>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1545.77 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 66.68 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3818.02 mg; Wapń: 388.29 mg; Fosfor: 1046.59 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 283.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.24 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1174.99 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 41.45 g; WW: 24.78 Por; Potas: 3356.40 mg; Wapń: 280.88 mg; Fosfor: 838.60 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 260.52 mg;

wtorek 2025-03-11			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 delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; Kw. tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 3.12 g; Sód: 631.83 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3518.12 mg; Wapń: 566.19 mg; Fosfor: 947.29 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 252.64 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.92 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1187.97 mg; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3799.98 mg; Wapń: 299.04 mg; Fosfor: 876.05 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 292.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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>), Jajko got. na twardo k.l.M 1szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2178.23 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1297.76 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 61.50 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3539.94 mg; Wapń: 338.67 mg; Fosfor: 709.43 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 284.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			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 ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, 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 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2182.93 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Kw. tł. nasycone: 20.37 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1582.24 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 59.43 g; WW: 28.61 Por; Potas: 4484.47 mg; Wapń: 635.58 mg; Fosfor: 1347.39 mg; Żelazo: 15.85 mg; Magnez: 403.30 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Cukinia duszona na ciepło 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.07 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 2.54 g; Sód: 280.27 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 42.99 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3106.03 mg; Wapń: 233.34 mg; Fosfor: 614.10 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 214.65 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2629.84 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2233.69 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 73.13 g; WW: 32.26 Por; Potas: 3905.28 mg; Wapń: 586.19 mg; Fosfor: 1220.51 mg; Żelazo: 14.69 mg; Magnez: 351.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2263.84 mg; Błonnik: 36.99 g; W tym cukry: 61.74 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4308.58 mg; Wapń: 886.09 mg; Fosfor: 1518.51 mg; Żelazo: 15.84 mg; Magnez: 412.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2152.93 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 29.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.23 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.20 g; Sód: 450.63 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3499.82 mg; Wapń: 279.89 mg; Fosfor: 713.19 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 239.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papką) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papką) 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki (papką) 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (papką) 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papką) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1280.26 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 29.53 Por; Potas: 3290.43 mg; Wapń: 296.87 mg; Fosfor: 861.55 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 265.89 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, 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>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1545.77 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 66.68 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3818.02 mg; Wapń: 388.29 mg; Fosfor: 1046.59 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 283.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.24 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1174.99 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 41.45 g; WW: 24.78 Por; Potas: 3356.40 mg; Wapń: 280.88 mg; Fosfor: 838.60 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 260.52 mg;

wtorek 2025-03-11			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 delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; Kw. tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 3.12 g; Sód: 631.83 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3518.12 mg; Wapń: 566.19 mg; Fosfor: 947.29 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 252.64 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.92 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1187.97 mg; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3799.98 mg; Wapń: 299.04 mg; Fosfor: 876.05 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 292.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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>), Jajko got. na twardo k.l.M 1szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2178.23 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1297.76 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 61.50 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3539.94 mg; Wapń: 338.67 mg; Fosfor: 709.43 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 284.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			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 ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, 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 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2182.93 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Kw. tł. nasycone: 20.37 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1582.24 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 59.43 g; WW: 28.61 Por; Potas: 4484.47 mg; Wapń: 635.58 mg; Fosfor: 1347.39 mg; Żelazo: 15.85 mg; Magnez: 403.30 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Cukinia duszona na ciepło 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.07 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 2.54 g; Sód: 280.27 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 42.99 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3106.03 mg; Wapń: 233.34 mg; Fosfor: 614.10 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 214.65 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2629.84 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2233.69 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 73.13 g; WW: 32.26 Por; Potas: 3905.28 mg; Wapń: 586.19 mg; Fosfor: 1220.51 mg; Żelazo: 14.69 mg; Magnez: 351.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2263.84 mg; Błonnik: 36.99 g; W tym cukry: 61.74 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4308.58 mg; Wapń: 886.09 mg; Fosfor: 1518.51 mg; Żelazo: 15.84 mg; Magnez: 412.74 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2152.93 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 29.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.23 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.20 g; Sód: 450.63 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3499.82 mg; Wapń: 279.89 mg; Fosfor: 713.19 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 239.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papka) 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (papka) 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papka) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1280.26 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 29.53 Por; Potas: 3290.43 mg; Wapń: 296.87 mg; Fosfor: 861.55 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 265.89 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, 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>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1545.77 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 66.68 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3818.02 mg; Wapń: 388.29 mg; Fosfor: 1046.59 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 283.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.24 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1174.99 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 41.45 g; WW: 24.78 Por; Potas: 3356.40 mg; Wapń: 280.88 mg; Fosfor: 838.60 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 260.52 mg;

wtorek 2025-03-11			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 delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; Kw. tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 3.12 g; Sód: 631.83 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3518.12 mg; Wapń: 566.19 mg; Fosfor: 947.29 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 252.64 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.92 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1187.97 mg; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3799.98 mg; Wapń: 299.04 mg; Fosfor: 876.05 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 292.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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>), Jajko got. na twardo k.l.M 1szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2178.23 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1297.76 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 61.50 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3539.94 mg; Wapń: 338.67 mg; Fosfor: 709.43 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 284.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			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 ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, 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 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2182.93 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Kw. tł. nasycone: 20.37 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1582.24 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 59.43 g; WW: 28.61 Por; Potas: 4484.47 mg; Wapń: 635.58 mg; Fosfor: 1347.39 mg; Żelazo: 15.85 mg; Magnez: 403.30 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Cukinia duszona na ciepło 100g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.07 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 2.54 g; Sód: 280.27 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 42.99 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3106.03 mg; Wapń: 233.34 mg; Fosfor: 614.10 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 214.65 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Biskupki 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2629.84 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; Kw. tł. nasycone: 26.42 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2233.69 mg; Błonnik: 35.45 g; W tym cukry: 73.13 g; WW: 32.26 Por; Potas: 3905.28 mg; Wapń: 586.19 mg; Fosfor: 1220.51 mg; Żelazo: 14.69 mg; Magnez: 351.74 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Jabłko 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2293.54 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 24.18 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2263.84 mg; Błonnik: 36.99 g; W tym cukry: 61.74 g; WW: 28.73 Por; Potas: 4308.58 mg; Wapń: 886.09 mg; Fosfor: 1518.51 mg; Żelazo: 15.84 mg; Magnez: 412.74 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g; Kw. tł. nasycone: 21.53 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 32.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2152.93 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz ogółem: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.38 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 29.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1956.23 kcal; Białko ogółem: 58.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 2.20 g; Sód: 450.63 mg; Błonnik: 25.13 g; W tym cukry: 44.77 g; WW: 25.00 Por; Potas: 3499.82 mg; Wapń: 279.89 mg; Fosfor: 713.19 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 239.09 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papką) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami (papką) 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki (papką) 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze (papką) 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane (papką) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1280.26 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 51.36 g; WW: 29.53 Por; Potas: 3290.43 mg; Wapń: 296.87 mg; Fosfor: 861.55 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 265.89 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, 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>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2546.50 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.06 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; Kw. tł. nasycone: 32.76 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1545.77 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 66.68 g; WW: 30.81 Por; Potas: 3818.02 mg; Wapń: 388.29 mg; Fosfor: 1046.59 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 283.69 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 50g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1887.24 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.19 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1174.99 mg; Błonnik: 19.33 g; W tym cukry: 41.45 g; WW: 24.78 Por; Potas: 3356.40 mg; Wapń: 280.88 mg; Fosfor: 838.60 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 260.52 mg;

wtorek 2025-03-11			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 delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik ryżowy 300ml (<i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2236.60 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; Kw. tł. nasycone: 24.90 g; Sól: 3.12 g; Sód: 631.83 mg; Błonnik: 24.54 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3518.12 mg; Wapń: 566.19 mg; Fosfor: 947.29 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 252.64 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.92 kcal; Białko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 70.46 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1187.97 mg; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3799.98 mg; Wapń: 299.04 mg; Fosfor: 876.05 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 292.45 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11			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>), Jajko got. na twardo k.l.M 1szt (<i>JAJ</i>), Rzodkiewka czerwona 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2178.23 kcal; Białko ogółem: 62.66 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; Kw. tł. nasycone: 21.47 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1297.76 mg; Błonnik: 35.37 g; W tym cukry: 61.50 g; WW: 29.89 Por; Potas: 3539.94 mg; Wapń: 338.67 mg; Fosfor: 709.43 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 284.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			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 ,
II Śniadanie: Budyń płynny b/ml 200ml ,			Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem, kaszą manną) 400ml (<i>GLU, 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 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/soli 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze b/soli 100g , Szpinak na ciepło b/soli 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.28 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz ogółem: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 21.54 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1330.03 mg; Błonnik: 24.27 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3762.97 mg; Wapń: 314.69 mg; Fosfor: 868.09 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 277.48 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2182.93 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz ogółem: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.98 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1322.88 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 30.27 Por; Potas: 3723.82 mg; Wapń: 309.89 mg; Fosfor: 861.19 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 275.09 mg;

wtorek 2025-03-11			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Ogórek świeży b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jabłko gotowane 150g ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2232.21 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.64 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; Kw. tł. nasycone: 20.37 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1582.24 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 59.43 g; WW: 28.61 Por; Potas: 4484.47 mg; Wapń: 635.58 mg; Fosfor: 1347.39 mg; Żelazo: 15.85 mg; Magnez: 403.30 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-11		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka delikatna z fileta 40g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa krupnik ryżowy 300ml (SEL), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło b/mąki 100g , Salátka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Cukinia duszona na ciepło 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1872.07 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz ogółem: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 243.42 g; Kw. tł. nasycone: 12.72 g; Sól: 2.54 g; Sód: 280.27 mg; Błonnik: 25.00 g; W tym cukry: 42.99 g; WW: 24.50 Por; Potas: 3106.03 mg; Wapń: 233.34 mg; Fosfor: 614.10 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 214.65 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-11 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ziemniaki 200g , Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100g , Szpinak na ciepło 100g (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 200g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 64.56 g; Tłuszcz ogółem: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; Kw. tł. nasycone: 5.64 g; Sól: 0.80 g; Sód: 311.66 mg; Błonnik: 21.65 g; W tym cukry: 19.82 g; WW: 25.25 Por; Potas: 2989.52 mg; Wapń: 257.17 mg; Fosfor: 604.14 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 212.39 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g, Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1978.49 mg; Błonnik: 44.21 g; W tym cukry: 93.76 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3259.94 mg; Wapń: 701.54 mg; Fosfor: 994.82 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 279.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 6.04 g; Sód: 2021.29 mg; Błonnik: 46.41 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3326.54 mg; Wapń: 706.34 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 312.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.37 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1179.07 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3193.16 mg; Wapń: 548.88 mg; Fosfor: 899.20 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 211.19 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.04 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 0.99 g; Sód: 337.47 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 45.22 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3182.46 mg; Wapń: 255.83 mg; Fosfor: 585.00 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 166.59 mg;

środa 2025-03-12 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 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazanki z kiszanej i białej kapusty z cieciorą 300g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g, Surówka z marchewki i pomarańczy 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.25 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; Kw. tł. nasycone: 18.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1346.78 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 64.14 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2563.58 mg; Wapń: 675.11 mg; Fosfor: 889.97 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 225.71 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2047.04 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 31.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz ogółem: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1462.55 mg; Błonnik: 44.81 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 30.95 Por; Potas: 4262.34 mg; Wapń: 620.21 mg; Fosfor: 1235.62 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 346.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.23 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 1.74 g; Sód: 285.90 mg; Błonnik: 32.39 g; W tym cukry: 46.39 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3224.97 mg; Wapń: 253.60 mg; Fosfor: 556.09 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 161.96 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1978.49 mg; Błonnik: 44.21 g; W tym cukry: 93.76 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3259.94 mg; Wapń: 701.54 mg; Fosfor: 994.82 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 279.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 6.04 g; Sód: 2021.29 mg; Błonnik: 46.41 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3326.54 mg; Wapń: 706.34 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 312.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.37 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1179.07 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3193.16 mg; Wapń: 548.88 mg; Fosfor: 899.20 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 211.19 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.04 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 0.99 g; Sód: 337.47 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 45.22 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3182.46 mg; Wapń: 255.83 mg; Fosfor: 585.00 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 166.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12			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: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1976.23 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1111.84 mg; Błonnik: 29.93 g; W tym cukry: 51.12 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3430.02 mg; Wapń: 589.23 mg; Fosfor: 918.59 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 228.55 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz ogółem: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.50 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1478.57 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 64.33 g; WW: 30.78 Por; Potas: 3895.56 mg; Wapń: 707.83 mg; Fosfor: 1247.80 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 244.39 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1698.36 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 247.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1039.50 mg; Błonnik: 20.66 g; W tym cukry: 32.57 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2742.14 mg; Wapń: 221.88 mg; Fosfor: 645.59 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 170.85 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1791.26 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz ogółem: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 0.92 g; Sód: 305.24 mg; Błonnik: 31.15 g; W tym cukry: 47.07 g; WW: 24.53 Por; Potas: 3209.22 mg; Wapń: 291.62 mg; Fosfor: 644.11 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 164.92 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.02 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz ogółem: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1212.05 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 49.23 g; WW: 29.03 Por; Potas: 3541.58 mg; Wapń: 293.57 mg; Fosfor: 762.76 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 210.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazanki z kiszzonej i białej kapusty z cieciorą 300g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g, Surówka z marchewki i pomarańczy 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.25 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; Kw. tł. nasycone: 18.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1346.78 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 64.14 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2563.58 mg; Wapń: 675.11 mg; Fosfor: 889.97 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 225.71 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2047.04 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 31.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz ogółem: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1462.55 mg; Błonnik: 44.81 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 30.95 Por; Potas: 4262.34 mg; Wapń: 620.21 mg; Fosfor: 1235.62 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 346.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.23 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 1.74 g; Sód: 285.90 mg; Błonnik: 32.39 g; W tym cukry: 46.39 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3224.97 mg; Wapń: 253.60 mg; Fosfor: 556.09 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 161.96 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1978.49 mg; Błonnik: 44.21 g; W tym cukry: 93.76 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3259.94 mg; Wapń: 701.54 mg; Fosfor: 994.82 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 279.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 6.04 g; Sód: 2021.29 mg; Błonnik: 46.41 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3326.54 mg; Wapń: 706.34 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 312.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.37 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1179.07 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3193.16 mg; Wapń: 548.88 mg; Fosfor: 899.20 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 211.19 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.04 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 0.99 g; Sód: 337.47 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 45.22 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3182.46 mg; Wapń: 255.83 mg; Fosfor: 585.00 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 166.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12			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 ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-12			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>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zielenią 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1976.23 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1111.84 mg; Błonnik: 29.93 g; W tym cukry: 51.12 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3430.02 mg; Wapń: 589.23 mg; Fosfor: 918.59 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 228.55 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz ogółem: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.50 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1478.57 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 64.33 g; WW: 30.78 Por; Potas: 3895.56 mg; Wapń: 707.83 mg; Fosfor: 1247.80 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 244.39 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 50g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1698.36 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 247.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1039.50 mg; Błonnik: 20.66 g; W tym cukry: 32.57 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2742.14 mg; Wapń: 221.88 mg; Fosfor: 645.59 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 170.85 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1791.26 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz ogółem: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 0.92 g; Sód: 305.24 mg; Błonnik: 31.15 g; W tym cukry: 47.07 g; WW: 24.53 Por; Potas: 3209.22 mg; Wapń: 291.62 mg; Fosfor: 644.11 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 164.92 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.02 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz ogółem: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1212.05 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 49.23 g; WW: 29.03 Por; Potas: 3541.58 mg; Wapń: 293.57 mg; Fosfor: 762.76 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 210.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazanki z kiszzonej i białej kapusty z cieciorą 300g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.25 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; Kw. tł. nasycone: 18.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1346.78 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 64.14 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2563.58 mg; Wapń: 675.11 mg; Fosfor: 889.97 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 225.71 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2047.04 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 31.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz ogółem: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1462.55 mg; Błonnik: 44.81 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 30.95 Por; Potas: 4262.34 mg; Wapń: 620.21 mg; Fosfor: 1235.62 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 346.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, SO2), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.23 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 1.74 g; Sód: 285.90 mg; Błonnik: 32.39 g; W tym cukry: 46.39 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3224.97 mg; Wapń: 253.60 mg; Fosfor: 556.09 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 161.96 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1978.49 mg; Błonnik: 44.21 g; W tym cukry: 93.76 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3259.94 mg; Wapń: 701.54 mg; Fosfor: 994.82 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 279.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 6.04 g; Sód: 2021.29 mg; Błonnik: 46.41 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3326.54 mg; Wapń: 706.34 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 312.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.37 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1179.07 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3193.16 mg; Wapń: 548.88 mg; Fosfor: 899.20 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 211.19 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.04 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 0.99 g; Sód: 337.47 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 45.22 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3182.46 mg; Wapń: 255.83 mg; Fosfor: 585.00 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 166.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12			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 ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-12			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>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1976.23 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1111.84 mg; Błonnik: 29.93 g; W tym cukry: 51.12 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3430.02 mg; Wapń: 589.23 mg; Fosfor: 918.59 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 228.55 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz ogółem: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.50 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1478.57 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 64.33 g; WW: 30.78 Por; Potas: 3895.56 mg; Wapń: 707.83 mg; Fosfor: 1247.80 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 244.39 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	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 50g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1698.36 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 247.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1039.50 mg; Błonnik: 20.66 g; W tym cukry: 32.57 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2742.14 mg; Wapń: 221.88 mg; Fosfor: 645.59 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 170.85 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1791.26 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz ogółem: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 0.92 g; Sód: 305.24 mg; Błonnik: 31.15 g; W tym cukry: 47.07 g; WW: 24.53 Por; Potas: 3209.22 mg; Wapń: 291.62 mg; Fosfor: 644.11 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 164.92 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.02 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz ogółem: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1212.05 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 49.23 g; WW: 29.03 Por; Potas: 3541.58 mg; Wapń: 293.57 mg; Fosfor: 762.76 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 210.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazanki z kiszzonej i białej kapusty z cieciorą 300g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.25 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; Kw. tł. nasycone: 18.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1346.78 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 64.14 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2563.58 mg; Wapń: 675.11 mg; Fosfor: 889.97 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 225.71 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2047.04 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 31.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz ogółem: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1462.55 mg; Błonnik: 44.81 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 30.95 Por; Potas: 4262.34 mg; Wapń: 620.21 mg; Fosfor: 1235.62 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 346.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.23 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 1.74 g; Sód: 285.90 mg; Błonnik: 32.39 g; W tym cukry: 46.39 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3224.97 mg; Wapń: 253.60 mg; Fosfor: 556.09 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 161.96 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1978.49 mg; Błonnik: 44.21 g; W tym cukry: 93.76 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3259.94 mg; Wapń: 701.54 mg; Fosfor: 994.82 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 279.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 6.04 g; Sód: 2021.29 mg; Błonnik: 46.41 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3326.54 mg; Wapń: 706.34 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 312.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.37 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1179.07 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3193.16 mg; Wapń: 548.88 mg; Fosfor: 899.20 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 211.19 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.04 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 0.99 g; Sód: 337.47 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 45.22 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3182.46 mg; Wapń: 255.83 mg; Fosfor: 585.00 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 166.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12			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 ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-12			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>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1976.23 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1111.84 mg; Błonnik: 29.93 g; W tym cukry: 51.12 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3430.02 mg; Wapń: 589.23 mg; Fosfor: 918.59 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 228.55 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz ogółem: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.50 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1478.57 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 64.33 g; WW: 30.78 Por; Potas: 3895.56 mg; Wapń: 707.83 mg; Fosfor: 1247.80 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 244.39 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	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 50g ,
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 1698.36 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 247.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1039.50 mg; Błonnik: 20.66 g; W tym cukry: 32.57 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2742.14 mg; Wapń: 221.88 mg; Fosfor: 645.59 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 170.85 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1791.26 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz ogółem: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 0.92 g; Sód: 305.24 mg; Błonnik: 31.15 g; W tym cukry: 47.07 g; WW: 24.53 Por; Potas: 3209.22 mg; Wapń: 291.62 mg; Fosfor: 644.11 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 164.92 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.02 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz ogółem: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1212.05 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 49.23 g; WW: 29.03 Por; Potas: 3541.58 mg; Wapń: 293.57 mg; Fosfor: 762.76 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 210.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazanki z kiszzonej i białej kapusty z cieciorą 300g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g, Surówka z marchewki i pomarańczy 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.25 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; Kw. tł. nasycone: 18.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1346.78 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 64.14 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2563.58 mg; Wapń: 675.11 mg; Fosfor: 889.97 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 225.71 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2047.04 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 31.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz ogółem: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1462.55 mg; Błonnik: 44.81 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 30.95 Por; Potas: 4262.34 mg; Wapń: 620.21 mg; Fosfor: 1235.62 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 346.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.23 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 1.74 g; Sód: 285.90 mg; Błonnik: 32.39 g; W tym cukry: 46.39 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3224.97 mg; Wapń: 253.60 mg; Fosfor: 556.09 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 161.96 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.86 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1978.49 mg; Błonnik: 44.21 g; W tym cukry: 93.76 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3259.94 mg; Wapń: 701.54 mg; Fosfor: 994.82 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 279.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 250g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g , Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1941.66 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 6.04 g; Sód: 2021.29 mg; Błonnik: 46.41 g; W tym cukry: 72.70 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3326.54 mg; Wapń: 706.34 mg; Fosfor: 1078.82 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 312.14 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Rukola 20g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2185.37 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 339.12 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1179.07 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3193.16 mg; Wapń: 548.88 mg; Fosfor: 899.20 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 211.19 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2017.04 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 30.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1842.74 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 0.99 g; Sód: 337.47 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 45.22 g; WW: 26.83 Por; Potas: 3182.46 mg; Wapń: 255.83 mg; Fosfor: 585.00 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 166.59 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12			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 ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-12			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>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńnią 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1976.23 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1111.84 mg; Błonnik: 29.93 g; W tym cukry: 51.12 g; WW: 30.55 Por; Potas: 3430.02 mg; Wapń: 589.23 mg; Fosfor: 918.59 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 228.55 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz ogółem: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 28.50 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1478.57 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 64.33 g; WW: 30.78 Por; Potas: 3895.56 mg; Wapń: 707.83 mg; Fosfor: 1247.80 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 244.39 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 50g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),		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 50g ,	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1698.36 kcal; Białko ogółem: 63.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 247.08 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1039.50 mg; Błonnik: 20.66 g; W tym cukry: 32.57 g; WW: 24.94 Por; Potas: 2742.14 mg; Wapń: 221.88 mg; Fosfor: 645.59 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 170.85 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1791.26 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz ogółem: 44.93 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 0.92 g; Sód: 305.24 mg; Błonnik: 31.15 g; W tym cukry: 47.07 g; WW: 24.53 Por; Potas: 3209.22 mg; Wapń: 291.62 mg; Fosfor: 644.11 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 164.92 mg;

środa 2025-03-12			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Połędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1960.02 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz ogółem: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.86 g; Sól: 4.05 g; Sód: 1212.05 mg; Błonnik: 28.90 g; W tym cukry: 49.23 g; WW: 29.03 Por; Potas: 3541.58 mg; Wapń: 293.57 mg; Fosfor: 762.76 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 210.87 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazanki z kiszzonej i białej kapusty z cieciorą 300g (<i>GLU</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>), Pasta z ciecierzycy 40g, Surówka z marchewki i pomarańczy 100g, Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.25 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz ogółem: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; Kw. tł. nasycone: 18.87 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1346.78 mg; Błonnik: 38.96 g; W tym cukry: 64.14 g; WW: 29.39 Por; Potas: 2563.58 mg; Wapń: 675.11 mg; Fosfor: 889.97 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 225.71 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2080.88 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz ogółem: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.17 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1191.61 mg; Błonnik: 30.47 g; W tym cukry: 59.81 g; WW: 31.24 Por; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 580.02 mg; Fosfor: 936.72 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 229.19 mg;

środa 2025-03-12 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>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy 250ml , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2047.04 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1196.97 mg; Błonnik: 30.52 g; W tym cukry: 59.87 g; WW: 31.26 Por; Potas: 3742.96 mg; Wapń: 580.83 mg; Fosfor: 947.00 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 230.59 mg;

środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, SO2</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz ogółem: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1462.55 mg; Błonnik: 44.81 g; W tym cukry: 63.03 g; WW: 30.95 Por; Potas: 4262.34 mg; Wapń: 620.21 mg; Fosfor: 1235.62 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 346.77 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-12		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (MLE, SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/glu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szyńka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.23 kcal; Białko ogółem: 50.31 g; Tłuszcz ogółem: 69.42 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 1.74 g; Sód: 285.90 mg; Błonnik: 32.39 g; W tym cukry: 46.39 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3224.97 mg; Wapń: 253.60 mg; Fosfor: 556.09 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 161.96 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-12 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa dyniowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z kielbasą 300g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1660.08 kcal; Białko ogółem: 52.66 g; Tłuszcz ogółem: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 247.43 g; Kw. tł. nasycone: 6.13 g; Sól: 1.87 g; Sód: 737.76 mg; Błonnik: 21.40 g; W tym cukry: 28.74 g; WW: 24.73 Por; Potas: 1156.00 mg; Wapń: 217.21 mg; Fosfor: 269.48 mg; Żelazo: 3.08 mg; Magnez: 65.48 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw. tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2354.34 mg; Błonnik: 35.44 g; W tym cukry: 67.57 g; WW: 33.69 Por; Potas: 3075.78 mg; Wapń: 788.22 mg; Fosfor: 1369.43 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 366.81 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 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: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2375.94 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.17 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3012.48 mg; Wapń: 775.22 mg; Fosfor: 1385.63 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 382.01 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1118.70 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 32.97 Por; Potas: 2356.43 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 920.97 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 185.58 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.17 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 1.16 g; Sód: 359.74 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 40.45 g; WW: 30.26 Por; Potas: 2100.27 mg; Wapń: 499.76 mg; Fosfor: 767.93 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 147.42 mg;

czwartek 2025-03-13 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,

Jadłospisy dla oddziałów

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

czwartek 2025-03-13Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (papka) 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem (papka) 300g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1107.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 69.45 g; WW: 34.96 Por; Potas: 2446.74 mg; Wapń: 566.29 mg; Fosfor: 938.55 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 192.34 mg;

czwartek 2025-03-13Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 100g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1244.65 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 32.21 Por; Potas: 2755.55 mg; Wapń: 737.57 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.35 mg;

czwartek 2025-03-13Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1802.17 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 2.76 g; Sód: 996.74 mg; Błonnik: 17.54 g; W tym cukry: 30.45 g; WW: 25.76 Por; Potas: 1885.27 mg; Wapń: 217.76 mg; Fosfor: 637.43 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 139.42 mg;

czwartek 2025-03-13Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 60g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 267.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.12 g; Sód: 359.72 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 41.27 g; WW: 26.91 Por; Potas: 2044.90 mg; Wapń: 502.94 mg; Fosfor: 737.06 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 135.50 mg;

czwartek 2025-03-13Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86 mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1858.49 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2459.25 mg; Wapń: 505.80 mg; Fosfor: 946.03 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 263.72 mg;

czwartek 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 ,
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 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.96 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1484.28 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2852.83 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1181.21 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 286.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł.
nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86
mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw. tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2354.34 mg; Błonnik: 35.44 g; W tym cukry: 67.57 g; WW: 33.69 Por; Potas: 3075.78 mg; Wapń: 788.22 mg; Fosfor: 1369.43 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 366.81 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 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: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2375.94 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.17 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3012.48 mg; Wapń: 775.22 mg; Fosfor: 1385.63 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 382.01 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1118.70 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 32.97 Por; Potas: 2356.43 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 920.97 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 185.58 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.17 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 1.16 g; Sód: 359.74 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 40.45 g; WW: 30.26 Por; Potas: 2100.27 mg; Wapń: 499.76 mg; Fosfor: 767.93 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 147.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			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 100g 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: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papka) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (papka) 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem (papka) 300g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona (papka) 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1107.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 69.45 g; WW: 34.96 Por; Potas: 2446.74 mg; Wapń: 566.29 mg; Fosfor: 938.55 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 192.34 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1244.65 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 32.21 Por; Potas: 2755.55 mg; Wapń: 737.57 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.35 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1802.17 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 2.76 g; Sód: 996.74 mg; Błonnik: 17.54 g; W tym cukry: 30.45 g; WW: 25.76 Por; Potas: 1885.27 mg; Wapń: 217.76 mg; Fosfor: 637.43 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 139.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 60g (MLE), Dynia duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 267.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.12 g; Sód: 359.72 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 41.27 g; WW: 26.91 Por; Potas: 2044.90 mg; Wapń: 502.94 mg; Fosfor: 737.06 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 135.50 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86 mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1858.49 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2459.25 mg; Wapń: 505.80 mg; Fosfor: 946.03 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 263.72 mg;

czwartek 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 ,
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 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.96 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1484.28 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2852.83 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1181.21 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 286.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł.
nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86
mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw. tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2354.34 mg; Błonnik: 35.44 g; W tym cukry: 67.57 g; WW: 33.69 Por; Potas: 3075.78 mg; Wapń: 788.22 mg; Fosfor: 1369.43 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 366.81 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 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: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2375.94 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.17 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3012.48 mg; Wapń: 775.22 mg; Fosfor: 1385.63 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 382.01 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1118.70 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 32.97 Por; Potas: 2356.43 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 920.97 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 185.58 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.17 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 1.16 g; Sód: 359.74 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 40.45 g; WW: 30.26 Por; Potas: 2100.27 mg; Wapń: 499.76 mg; Fosfor: 767.93 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 147.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papka) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (papka) 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem (papka) 300g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona (papka) 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1107.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 69.45 g; WW: 34.96 Por; Potas: 2446.74 mg; Wapń: 566.29 mg; Fosfor: 938.55 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 192.34 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1244.65 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 32.21 Por; Potas: 2755.55 mg; Wapń: 737.57 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.35 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1802.17 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 2.76 g; Sód: 996.74 mg; Błonnik: 17.54 g; W tym cukry: 30.45 g; WW: 25.76 Por; Potas: 1885.27 mg; Wapń: 217.76 mg; Fosfor: 637.43 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 139.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 60g (MLE), Dynia duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 267.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.12 g; Sód: 359.72 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 41.27 g; WW: 26.91 Por; Potas: 2044.90 mg; Wapń: 502.94 mg; Fosfor: 737.06 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 135.50 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86 mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1858.49 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2459.25 mg; Wapń: 505.80 mg; Fosfor: 946.03 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 263.72 mg;

czwartek 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 ,
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 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.96 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1484.28 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2852.83 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1181.21 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 286.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł.
nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86
mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw. tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2354.34 mg; Błonnik: 35.44 g; W tym cukry: 67.57 g; WW: 33.69 Por; Potas: 3075.78 mg; Wapń: 788.22 mg; Fosfor: 1369.43 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 366.81 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 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: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2375.94 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.17 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3012.48 mg; Wapń: 775.22 mg; Fosfor: 1385.63 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 382.01 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1118.70 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 32.97 Por; Potas: 2356.43 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 920.97 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 185.58 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.17 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 1.16 g; Sód: 359.74 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 40.45 g; WW: 30.26 Por; Potas: 2100.27 mg; Wapń: 499.76 mg; Fosfor: 767.93 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 147.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			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 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papka) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (papka) 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem (papka) 300g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona (papka) 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1107.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 69.45 g; WW: 34.96 Por; Potas: 2446.74 mg; Wapń: 566.29 mg; Fosfor: 938.55 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 192.34 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1244.65 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 32.21 Por; Potas: 2755.55 mg; Wapń: 737.57 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.35 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1802.17 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 2.76 g; Sód: 996.74 mg; Błonnik: 17.54 g; W tym cukry: 30.45 g; WW: 25.76 Por; Potas: 1885.27 mg; Wapń: 217.76 mg; Fosfor: 637.43 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 139.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 60g (MLE), Dynia duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 267.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.12 g; Sód: 359.72 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 41.27 g; WW: 26.91 Por; Potas: 2044.90 mg; Wapń: 502.94 mg; Fosfor: 737.06 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 135.50 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86 mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1858.49 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2459.25 mg; Wapń: 505.80 mg; Fosfor: 946.03 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 263.72 mg;

czwartek 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 ,
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 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.96 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1484.28 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2852.83 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1181.21 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 286.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł.
nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86
mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorია 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw. tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2354.34 mg; Błonnik: 35.44 g; W tym cukry: 67.57 g; WW: 33.69 Por; Potas: 3075.78 mg; Wapń: 788.22 mg; Fosfor: 1369.43 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 366.81 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykorია 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: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2375.94 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.17 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3012.48 mg; Wapń: 775.22 mg; Fosfor: 1385.63 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 382.01 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1118.70 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 32.97 Por; Potas: 2356.43 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 920.97 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 185.58 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.17 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 1.16 g; Sód: 359.74 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 40.45 g; WW: 30.26 Por; Potas: 2100.27 mg; Wapń: 499.76 mg; Fosfor: 767.93 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 147.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyń) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papka) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (papka) 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem (papka) 300g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona (papka) 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1107.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 69.45 g; WW: 34.96 Por; Potas: 2446.74 mg; Wapń: 566.29 mg; Fosfor: 938.55 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 192.34 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1244.65 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 32.21 Por; Potas: 2755.55 mg; Wapń: 737.57 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.35 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1802.17 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 2.76 g; Sód: 996.74 mg; Błonnik: 17.54 g; W tym cukry: 30.45 g; WW: 25.76 Por; Potas: 1885.27 mg; Wapń: 217.76 mg; Fosfor: 637.43 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 139.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 60g (MLE), Dynia duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 267.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.12 g; Sód: 359.72 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 41.27 g; WW: 26.91 Por; Potas: 2044.90 mg; Wapń: 502.94 mg; Fosfor: 737.06 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 135.50 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86 mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1858.49 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2459.25 mg; Wapń: 505.80 mg; Fosfor: 946.03 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 263.72 mg;

czwartek 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 ,
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 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.96 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1484.28 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2852.83 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1181.21 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 286.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł.
nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86
mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.75 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw. tł. nasycone: 17.52 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2354.34 mg; Błonnik: 35.44 g; W tym cukry: 67.57 g; WW: 33.69 Por; Potas: 3075.78 mg; Wapń: 788.22 mg; Fosfor: 1369.43 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 366.81 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 30g (<i>MLE</i>), Cykoria 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: 2167.04 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz ogółem: 67.60 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Kw. tł. nasycone: 15.15 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2375.94 mg; Błonnik: 38.67 g; W tym cukry: 52.17 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3012.48 mg; Wapń: 775.22 mg; Fosfor: 1385.63 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 382.01 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 68.76 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.88 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1118.70 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 43.09 g; WW: 32.97 Por; Potas: 2356.43 mg; Wapń: 535.52 mg; Fosfor: 920.97 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 185.58 mg;

czwartek 2025-03-13 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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 306.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.86 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.17 kcal; Białko ogółem: 54.24 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 1.16 g; Sód: 359.74 mg; Błonnik: 22.64 g; W tym cukry: 40.45 g; WW: 30.26 Por; Potas: 2100.27 mg; Wapń: 499.76 mg; Fosfor: 767.93 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 147.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			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 100g 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: 2226.81 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz ogółem: 64.82 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.39 g; Sól: 1.43 g; Sód: 440.96 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 51.43 g; WW: 26.99 Por; Potas: 3795.35 mg; Wapń: 530.81 mg; Fosfor: 1222.03 mg; Żelazo: 6.71 mg; Magnez: 263.26 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papka) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką (papka) 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem (papka) 300g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona (papka) 100g (GLU), Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1107.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 69.45 g; WW: 34.96 Por; Potas: 2446.74 mg; Wapń: 566.29 mg; Fosfor: 938.55 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 192.34 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 100g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 63.94 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1244.65 mg; Błonnik: 19.50 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 32.21 Por; Potas: 2755.55 mg; Wapń: 737.57 mg; Fosfor: 1325.75 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 219.35 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 40g (MLE), Dynia duszona 100g (GLU), Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1802.17 kcal; Białko ogółem: 55.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 255.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 2.76 g; Sód: 996.74 mg; Błonnik: 17.54 g; W tym cukry: 30.45 g; WW: 25.76 Por; Potas: 1885.27 mg; Wapń: 217.76 mg; Fosfor: 637.43 mg; Żelazo: 6.61 mg; Magnez: 139.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z twarogu i buraka 60g (MLE), Dynia duszona 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2018.51 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.82 g; Węglowodany ogółem: 267.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.12 g; Sód: 359.72 mg; Błonnik: 22.21 g; W tym cukry: 41.27 g; WW: 26.91 Por; Potas: 2044.90 mg; Wapń: 502.94 mg; Fosfor: 737.06 mg; Żelazo: 4.77 mg; Magnez: 135.50 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Rukola 15g ,		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (GLU, SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (GLU),	
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86 mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i tofu 300g (<i>SOJ</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Salatką z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2216.76 kcal; Białko ogółem: 64.04 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1858.49 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 43.21 g; WW: 32.13 Por; Potas: 2459.25 mg; Wapń: 505.80 mg; Fosfor: 946.03 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 263.72 mg;

czwartek 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 ,
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 2025-03-13			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>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/soli 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka b/soli 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2147.52 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz ogółem: 51.84 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.92 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.54 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 42.80 g; WW: 31.85 Por; Potas: 2325.56 mg; Wapń: 529.39 mg; Fosfor: 918.54 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.57 mg;

czwartek 2025-03-13			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 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretka z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2137.30 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.63 g; Węglowodany ogółem: 307.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1117.74 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 42.85 g; WW: 30.96 Por; Potas: 2324.27 mg; Wapń: 529.76 mg; Fosfor: 915.93 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 183.42 mg;

czwartek 2025-03-13			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka wieprzowa z liściem 20g (<i>GLU, SOJ</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,			Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Jabłko gotowane 150g , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z twarogu i buraka 40g (<i>MLE</i>), Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.08 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; Kw. tł. nasycone: 17.82 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1484.28 mg; Błonnik: 34.57 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 28.56 Por; Potas: 2852.83 mg; Wapń: 569.28 mg; Fosfor: 1181.21 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 286.96 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-13		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Rukola 15g ,	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Dynia duszona 100g (<i>GLU</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatesowa drobiowa 30g , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Galaretką z owocami 200g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1895.04 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz ogółem: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; Kw. tł.
nasycone: 11.62 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 20.32 g; W tym cukry: 30.64 g; WW: 26.78 Por; Potas: 2160.75 mg; Wapń: 200.86
mg; Fosfor: 740.45 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 171.34 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-13 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1742.57 kcal; Białko ogółem: 48.53 g; Tłuszcz ogółem: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 249.62 g; Kw. tł.
nasycone: 4.72 g; Sól: 0.51 g; Sód: 193.43 mg; Błonnik: 18.15 g; W tym cukry: 18.01 g; WW: 25.05 Por; Potas: 1249.05 mg; Wapń: 78.21 mg;
Fosfor: 370.42 mg; Żelazo: 3.03 mg; Magnez: 78.23 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2580.10 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz ogółem: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; Kw. tł. nasycone: 24.04 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1597.20 mg; Błonnik: 45.20 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 39.67 Por; Potas: 4860.06 mg; Wapń: 671.05 mg; Fosfor: 1787.50 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 507.87 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2110.72 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1621.40 mg; Błonnik: 45.01 g; W tym cukry: 57.18 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3907.06 mg; Wapń: 647.71 mg; Fosfor: 1732.10 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 430.61 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1363.22 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 87.29 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4159.76 mg; Wapń: 591.51 mg; Fosfor: 1394.02 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 379.01 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.58 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.68 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz ogółem: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 1.15 g; Sód: 447.17 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 68.60 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3450.94 mg; Wapń: 228.13 mg; Fosfor: 952.48 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 269.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (g.budyń) 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 1.65 g; Sód: 566.11 mg; Błonnik: 16.64 g; W tym cukry: 102.11 g; WW: 31.27 Por; Potas: 4032.85 mg; Wapń: 833.71 mg; Fosfor: 1464.98 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 307.79 mg;

piątek 2025-03-14Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g ,	Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna (papka) 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg (papka) 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan (papka) 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.81 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1327.57 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 80.24 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3908.74 mg; Wapń: 570.25 mg; Fosfor: 1373.81 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 367.77 mg;

piątek 2025-03-14Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2436.58 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 58.48 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Kw. tł. nasycone: 29.50 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1425.02 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 85.62 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4185.44 mg; Wapń: 629.03 mg; Fosfor: 1560.28 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 377.69 mg;

piątek 2025-03-14Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.81 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 19.06 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 28.75 Por; Potas: 3476.11 mg; Wapń: 229.48 mg; Fosfor: 1077.28 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 293.82 mg;

piątek 2025-03-14Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.00 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 1.53 g; Sód: 559.26 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3636.54 mg; Wapń: 516.89 mg; Fosfor: 1187.38 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 305.03 mg;

piątek 2025-03-14Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , 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 , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.29 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1147.17 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 71.13 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3866.02 mg; Wapń: 215.42 mg; Fosfor: 1032.91 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 317.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz ogółem: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.03 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1342.87 mg; Błonnik: 45.94 g; W tym cukry: 83.32 g; WW: 36.65 Por; Potas: 4009.68 mg; Wapń: 619.23 mg; Fosfor: 1321.58 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 411.83 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 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 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.58 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.98 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 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: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1576.90 mg; Błonnik: 40.27 g; W tym cukry: 55.56 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3771.36 mg; Wapń: 603.63 mg; Fosfor: 1684.44 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 422.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE , SEL), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1886.01 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz ogółem: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 0.99 g; Sód: 273.31 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3364.52 mg; Wapń: 166.18 mg; Fosfor: 798.61 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 246.66 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser mozzarella 30g (MLE), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2580.10 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz ogółem: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; Kw. tł. nasycone: 24.04 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1597.20 mg; Błonnik: 45.20 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 39.67 Por; Potas: 4860.06 mg; Wapń: 671.05 mg; Fosfor: 1787.50 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 507.87 mg;

piątek 2025-03-14 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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser mozzarella 30g (MLE), Sałata masłowa 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: 2110.72 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1621.40 mg; Błonnik: 45.01 g; W tym cukry: 57.18 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3907.06 mg; Wapń: 647.71 mg; Fosfor: 1732.10 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 430.61 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1363.22 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 87.29 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4159.76 mg; Wapń: 591.51 mg; Fosfor: 1394.02 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 379.01 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.58 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.68 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz ogółem: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 1.15 g; Sód: 447.17 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 68.60 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3450.94 mg; Wapń: 228.13 mg; Fosfor: 952.48 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 269.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (g.budyń) 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 1.65 g; Sód: 566.11 mg; Błonnik: 16.64 g; W tym cukry: 102.11 g; WW: 31.27 Por; Potas: 4032.85 mg; Wapń: 833.71 mg; Fosfor: 1464.98 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 307.79 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g ,	Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna (papka) 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg (papka) 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan (papka) 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.81 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1327.57 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 80.24 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3908.74 mg; Wapń: 570.25 mg; Fosfor: 1373.81 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 367.77 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2436.58 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 58.48 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Kw. tł. nasycone: 29.50 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1425.02 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 85.62 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4185.44 mg; Wapń: 629.03 mg; Fosfor: 1560.28 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 377.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.81 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 19.06 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 28.75 Por; Potas: 3476.11 mg; Wapń: 229.48 mg; Fosfor: 1077.28 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 293.82 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.00 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 1.53 g; Sód: 559.26 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3636.54 mg; Wapń: 516.89 mg; Fosfor: 1187.38 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 305.03 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , 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 , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.29 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1147.17 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 71.13 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3866.02 mg; Wapń: 215.42 mg; Fosfor: 1032.91 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 317.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz ogółem: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.03 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1342.87 mg; Błonnik: 45.94 g; W tym cukry: 83.32 g; WW: 36.65 Por; Potas: 4009.68 mg; Wapń: 619.23 mg; Fosfor: 1321.58 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 411.83 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 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 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.58 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.98 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 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: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1576.90 mg; Błonnik: 40.27 g; W tym cukry: 55.56 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3771.36 mg; Wapń: 603.63 mg; Fosfor: 1684.44 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 422.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE , SEL), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1886.01 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz ogółem: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 0.99 g; Sód: 273.31 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3364.52 mg; Wapń: 166.18 mg; Fosfor: 798.61 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 246.66 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2580.10 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz ogółem: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; Kw. tł. nasycone: 24.04 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1597.20 mg; Błonnik: 45.20 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 39.67 Por; Potas: 4860.06 mg; Wapń: 671.05 mg; Fosfor: 1787.50 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 507.87 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , 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: 2110.72 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1621.40 mg; Błonnik: 45.01 g; W tym cukry: 57.18 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3907.06 mg; Wapń: 647.71 mg; Fosfor: 1732.10 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 430.61 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1363.22 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 87.29 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4159.76 mg; Wapń: 591.51 mg; Fosfor: 1394.02 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 379.01 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.58 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 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>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.68 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz ogółem: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 1.15 g; Sód: 447.17 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 68.60 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3450.94 mg; Wapń: 228.13 mg; Fosfor: 952.48 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 269.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (g.budyń) 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 1.65 g; Sód: 566.11 mg; Błonnik: 16.64 g; W tym cukry: 102.11 g; WW: 31.27 Por; Potas: 4032.85 mg; Wapń: 833.71 mg; Fosfor: 1464.98 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 307.79 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g ,	Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna (papka) 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg (papka) 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan (papka) 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.81 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1327.57 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 80.24 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3908.74 mg; Wapń: 570.25 mg; Fosfor: 1373.81 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 367.77 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2436.58 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 58.48 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Kw. tł. nasycone: 29.50 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1425.02 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 85.62 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4185.44 mg; Wapń: 629.03 mg; Fosfor: 1560.28 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 377.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.81 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 19.06 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 28.75 Por; Potas: 3476.11 mg; Wapń: 229.48 mg; Fosfor: 1077.28 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 293.82 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.00 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 1.53 g; Sód: 559.26 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3636.54 mg; Wapń: 516.89 mg; Fosfor: 1187.38 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 305.03 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.29 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1147.17 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 71.13 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3866.02 mg; Wapń: 215.42 mg; Fosfor: 1032.91 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 317.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,			Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz ogółem: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.03 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1342.87 mg; Błonnik: 45.94 g; W tym cukry: 83.32 g; WW: 36.65 Por; Potas: 4009.68 mg; Wapń: 619.23 mg; Fosfor: 1321.58 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 411.83 mg;

piątek 2025-03-14			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,			Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14			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 2025-03-14			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,			Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.58 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.98 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,			Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1576.90 mg; Błonnik: 40.27 g; W tym cukry: 55.56 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3771.36 mg; Wapń: 603.63 mg; Fosfor: 1684.44 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 422.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata maslowa 20g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (MLE , SEL), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,			
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1886.01 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz ogółem: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 0.99 g; Sód: 273.31 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3364.52 mg; Wapń: 166.18 mg; Fosfor: 798.61 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 246.66 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser mozzarella 30g (MLE), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2580.10 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz ogółem: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; Kw. tł. nasycone: 24.04 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1597.20 mg; Błonnik: 45.20 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 39.67 Por; Potas: 4860.06 mg; Wapń: 671.05 mg; Fosfor: 1787.50 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 507.87 mg;

piątek 2025-03-14 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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb graham 50g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser mozzarella 30g (MLE), Sałata masłowa 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: 2110.72 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1621.40 mg; Błonnik: 45.01 g; W tym cukry: 57.18 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3907.06 mg; Wapń: 647.71 mg; Fosfor: 1732.10 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 430.61 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1363.22 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 87.29 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4159.76 mg; Wapń: 591.51 mg; Fosfor: 1394.02 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 379.01 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.58 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Sos pomidorowy 60ml (GLU), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.68 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz ogółem: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 1.15 g; Sód: 447.17 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 68.60 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3450.94 mg; Wapń: 228.13 mg; Fosfor: 952.48 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 269.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (g.budyniu) 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 1.65 g; Sód: 566.11 mg; Błonnik: 16.64 g; W tym cukry: 102.11 g; WW: 31.27 Por; Potas: 4032.85 mg; Wapń: 833.71 mg; Fosfor: 1464.98 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 307.79 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g ,	Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna (papka) 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg (papka) 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan (papka) 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.81 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1327.57 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 80.24 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3908.74 mg; Wapń: 570.25 mg; Fosfor: 1373.81 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 367.77 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2436.58 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 58.48 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Kw. tł. nasycone: 29.50 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1425.02 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 85.62 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4185.44 mg; Wapń: 629.03 mg; Fosfor: 1560.28 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 377.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.81 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 19.06 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 28.75 Por; Potas: 3476.11 mg; Wapń: 229.48 mg; Fosfor: 1077.28 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 293.82 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.00 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 1.53 g; Sód: 559.26 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3636.54 mg; Wapń: 516.89 mg; Fosfor: 1187.38 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 305.03 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , 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 , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.29 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1147.17 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 71.13 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3866.02 mg; Wapń: 215.42 mg; Fosfor: 1032.91 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 317.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz ogółem: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.03 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1342.87 mg; Błonnik: 45.94 g; W tym cukry: 83.32 g; WW: 36.65 Por; Potas: 4009.68 mg; Wapń: 619.23 mg; Fosfor: 1321.58 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 411.83 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 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 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.58 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.98 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 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: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1576.90 mg; Błonnik: 40.27 g; W tym cukry: 55.56 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3771.36 mg; Wapń: 603.63 mg; Fosfor: 1684.44 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 422.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE , SEL), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1886.01 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz ogółem: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 0.99 g; Sód: 273.31 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3364.52 mg; Wapń: 166.18 mg; Fosfor: 798.61 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 246.66 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2580.10 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz ogółem: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; Kw. tł. nasycone: 24.04 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1597.20 mg; Błonnik: 45.20 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 39.67 Por; Potas: 4860.06 mg; Wapń: 671.05 mg; Fosfor: 1787.50 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 507.87 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , 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: 2110.72 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1621.40 mg; Błonnik: 45.01 g; W tym cukry: 57.18 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3907.06 mg; Wapń: 647.71 mg; Fosfor: 1732.10 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 430.61 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1363.22 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 87.29 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4159.76 mg; Wapń: 591.51 mg; Fosfor: 1394.02 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 379.01 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.58 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 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>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.68 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz ogółem: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 1.15 g; Sód: 447.17 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 68.60 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3450.94 mg; Wapń: 228.13 mg; Fosfor: 952.48 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 269.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (g.budyń) 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 1.65 g; Sód: 566.11 mg; Błonnik: 16.64 g; W tym cukry: 102.11 g; WW: 31.27 Por; Potas: 4032.85 mg; Wapń: 833.71 mg; Fosfor: 1464.98 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 307.79 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g ,	Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna (papka) 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg (papka) 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan (papka) 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.81 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1327.57 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 80.24 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3908.74 mg; Wapń: 570.25 mg; Fosfor: 1373.81 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 367.77 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2436.58 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 58.48 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Kw. tł. nasycone: 29.50 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1425.02 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 85.62 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4185.44 mg; Wapń: 629.03 mg; Fosfor: 1560.28 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 377.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.81 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 19.06 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 28.75 Por; Potas: 3476.11 mg; Wapń: 229.48 mg; Fosfor: 1077.28 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 293.82 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.00 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 1.53 g; Sód: 559.26 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3636.54 mg; Wapń: 516.89 mg; Fosfor: 1187.38 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 305.03 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , 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 , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.29 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1147.17 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 71.13 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3866.02 mg; Wapń: 215.42 mg; Fosfor: 1032.91 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 317.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz ogółem: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.03 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1342.87 mg; Błonnik: 45.94 g; W tym cukry: 83.32 g; WW: 36.65 Por; Potas: 4009.68 mg; Wapń: 619.23 mg; Fosfor: 1321.58 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 411.83 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 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 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.58 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.98 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 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: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1576.90 mg; Błonnik: 40.27 g; W tym cukry: 55.56 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3771.36 mg; Wapń: 603.63 mg; Fosfor: 1684.44 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 422.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata maslowa 20g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (MLE , SEL), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,			
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1886.01 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz ogółem: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 0.99 g; Sód: 273.31 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3364.52 mg; Wapń: 166.18 mg; Fosfor: 798.61 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 246.66 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2580.10 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz ogółem: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; Kw. tł. nasycone: 24.04 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1597.20 mg; Błonnik: 45.20 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 39.67 Por; Potas: 4860.06 mg; Wapń: 671.05 mg; Fosfor: 1787.50 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 507.87 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<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: 2110.72 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; Kw. tł. nasycone: 21.26 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1621.40 mg; Błonnik: 45.01 g; W tym cukry: 57.18 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3907.06 mg; Wapń: 647.71 mg; Fosfor: 1732.10 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 430.61 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt -25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.53 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1363.22 mg; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 87.29 g; WW: 35.94 Por; Potas: 4159.76 mg; Wapń: 591.51 mg; Fosfor: 1394.02 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 379.01 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2108.58 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz ogółem: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 33.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1827.68 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz ogółem: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 1.15 g; Sód: 447.17 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 68.60 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3450.94 mg; Wapń: 228.13 mg; Fosfor: 952.48 mg; Żelazo: 6.03 mg; Magnez: 269.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (g.budyń) 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2269.07 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.58 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 1.65 g; Sód: 566.11 mg; Błonnik: 16.64 g; W tym cukry: 102.11 g; WW: 31.27 Por; Potas: 4032.85 mg; Wapń: 833.71 mg; Fosfor: 1464.98 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 307.79 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jaglaną (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g ,	Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna (papka) 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg (papka) 40g (<i>MLE</i>), Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan (papka) 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2248.81 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.77 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1327.57 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 80.24 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3908.74 mg; Wapń: 570.25 mg; Fosfor: 1373.81 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 367.77 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2436.58 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 58.48 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; Kw. tł. nasycone: 29.50 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1425.02 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 85.62 g; WW: 33.74 Por; Potas: 4185.44 mg; Wapń: 629.03 mg; Fosfor: 1560.28 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 377.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1888.81 kcal; Białko ogółem: 70.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1148.18 mg; Błonnik: 19.06 g; W tym cukry: 65.05 g; WW: 28.75 Por; Potas: 3476.11 mg; Wapń: 229.48 mg; Fosfor: 1077.28 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 293.82 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.00 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 1.53 g; Sód: 559.26 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 79.01 g; WW: 31.50 Por; Potas: 3636.54 mg; Wapń: 516.89 mg; Fosfor: 1187.38 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 305.03 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , 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 , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1987.29 kcal; Białko ogółem: 67.76 g; Tłuszcz ogółem: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1147.17 mg; Błonnik: 25.38 g; W tym cukry: 71.13 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3866.02 mg; Wapń: 215.42 mg; Fosfor: 1032.91 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 317.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 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>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Cukinia duszona na ciepło 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała z koperkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2294.45 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz ogółem: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.03 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1342.87 mg; Błonnik: 45.94 g; W tym cukry: 83.32 g; WW: 36.65 Por; Potas: 4009.68 mg; Wapń: 619.23 mg; Fosfor: 1321.58 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 411.83 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 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 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna b/soli 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2194.53 kcal; Białko ogółem: 81.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1316.61 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 84.39 g; WW: 34.16 Por; Potas: 4027.49 mg; Wapń: 580.23 mg; Fosfor: 1370.88 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 367.28 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jaglaną 300ml (<i>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>), Salata masłowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2138.58 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 342.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.98 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1319.42 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 83.28 g; WW: 34.46 Por; Potas: 4104.44 mg; Wapń: 561.63 mg; Fosfor: 1399.48 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 370.69 mg;

piątek 2025-03-14 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 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: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 21.28 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1576.90 mg; Błonnik: 40.27 g; W tym cukry: 55.56 g; WW: 30.06 Por; Potas: 3771.36 mg; Wapń: 603.63 mg; Fosfor: 1684.44 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 422.41 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-14		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Salata maslowa 20g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (MLE , SEL), Ryż na sypko 200g , Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (RYB), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Pomidor ze szczypiorkiem 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 30g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Banan 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1886.01 kcal; Białko ogółem: 49.52 g; Tłuszcz ogółem: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 0.99 g; Sód: 273.31 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 32.18 Por; Potas: 3364.52 mg; Wapń: 166.18 mg; Fosfor: 798.61 mg; Żelazo: 5.86 mg; Magnez: 246.66 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-14	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kasza jęczmienna 200g (<i>GLU</i>), Ryba gotowana na parze (mintaj) 100g (<i>RYB</i>), Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Cukinia duszona na ciepło 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1780.91 kcal; Białko ogółem: 68.45 g; Tłuszcz ogółem: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; Kw. tł. nasycone: 3.61 g; Sól: 0.64 g; Sód: 245.91 mg; Błonnik: 25.47 g; W tym cukry: 13.50 g; WW: 26.74 Por; Potas: 2307.85 mg; Wapń: 144.60 mg; Fosfor: 861.18 mg; Żelazo: 5.59 mg; Magnez: 217.65 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2109.41 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 84.84 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3316.82 mg; Wapń: 942.10 mg; Fosfor: 1300.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 326.21 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.04 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2130.50 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 42.96 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3285.62 mg; Wapń: 949.07 mg; Fosfor: 1410.07 mg; Żelazo: 13.82 mg; Magnez: 415.13 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Banan 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2463.65 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 59.35 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1246.33 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 78.49 g; WW: 35.93 Por; Potas: 3303.12 mg; Wapń: 560.55 mg; Fosfor: 887.68 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 267.28 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.79 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz ogółem: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 2.43 g; Sód: 398.11 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 25.91 Por; Potas: 2473.38 mg; Wapń: 253.31 mg; Fosfor: 533.84 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 157.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyn		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Buraczki gotowane (papka) 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (papka) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko (papka) 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1317.51 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 69.26 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3060.30 mg; Wapń: 590.49 mg; Fosfor: 887.51 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 225.85 mg;

sobota 2025-03-15 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 80g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2681.10 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1431.84 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 35.54 Por; Potas: 3386.31 mg; Wapń: 785.51 mg; Fosfor: 1259.37 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 260.54 mg;

sobota 2025-03-15 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>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.13 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz ogółem: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1247.32 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2646.40 mg; Wapń: 518.85 mg; Fosfor: 846.52 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 197.91 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 60g (<i>GLU, SOJ</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (<i>JAJ</i>), Ryż na sytko 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>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; Kw. tł. nasycone: 23.12 g; Sól: 3.34 g; Sód: 440.45 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 52.28 g; WW: 25.05 Por; Potas: 2472.76 mg; Wapń: 296.43 mg; Fosfor: 612.77 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 154.76 mg;

sobota 2025-03-15 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>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.31 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 4.92 g; Sód: 998.51 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2822.18 mg; Wapń: 285.31 mg; Fosfor: 647.04 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 203.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser mozzarella 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1911.05 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 68.92 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2875.34 mg; Wapń: 906.82 mg; Fosfor: 1090.82 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 279.97 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 31.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser mozzarella 30g (MLE), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz ogółem: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; Kw. tł. nasycone: 38.84 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1761.39 mg; Błonnik: 37.96 g; W tym cukry: 42.31 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3606.26 mg; Wapń: 672.92 mg; Fosfor: 1324.87 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 413.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1780.66 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.90 g; Sód: 186.45 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 57.29 g; WW: 25.65 Por; Potas: 2549.70 mg; Wapń: 251.36 mg; Fosfor: 468.40 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 161.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2109.41 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 84.84 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3316.82 mg; Wapń: 942.10 mg; Fosfor: 1300.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 326.21 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.04 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2130.50 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 42.96 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3285.62 mg; Wapń: 949.07 mg; Fosfor: 1410.07 mg; Żelazo: 13.82 mg; Magnez: 415.13 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Banan 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2463.65 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 59.35 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1246.33 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 78.49 g; WW: 35.93 Por; Potas: 3303.12 mg; Wapń: 560.55 mg; Fosfor: 887.68 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 267.28 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.79 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz ogółem: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 2.43 g; Sód: 398.11 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 25.91 Por; Potas: 2473.38 mg; Wapń: 253.31 mg; Fosfor: 533.84 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 157.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni
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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-15			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 wędliny z zieleniną 40g (SOJ, MLE, SEL), Buraczki gotowane (papka) 100g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (papka) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko (papka) 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1317.51 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 69.26 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3060.30 mg; Wapń: 590.49 mg; Fosfor: 887.51 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 225.85 mg;

sobota 2025-03-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2681.10 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1431.84 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 35.54 Por; Potas: 3386.31 mg; Wapń: 785.51 mg; Fosfor: 1259.37 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 260.54 mg;

sobota 2025-03-15			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), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.13 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz ogółem: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1247.32 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2646.40 mg; Wapń: 518.85 mg; Fosfor: 846.52 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 197.91 mg;

sobota 2025-03-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Twaróg 40g (MLE), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; Kw. tł. nasycone: 23.12 g; Sól: 3.34 g; Sód: 440.45 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 52.28 g; WW: 25.05 Por; Potas: 2472.76 mg; Wapń: 296.43 mg; Fosfor: 612.77 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 154.76 mg;

sobota 2025-03-15			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), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.31 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 4.92 g; Sód: 998.51 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2822.18 mg; Wapń: 285.31 mg; Fosfor: 647.04 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 203.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser mozzarella 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Kotlet z kalafiora w panierce smażony 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1911.05 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 68.92 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2875.34 mg; Wapń: 906.82 mg; Fosfor: 1090.82 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 279.97 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 31.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser mozzarella 30g (MLE), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz ogółem: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; Kw. tł. nasycone: 38.84 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1761.39 mg; Błonnik: 37.96 g; W tym cukry: 42.31 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3606.26 mg; Wapń: 672.92 mg; Fosfor: 1324.87 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 413.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1780.66 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.90 g; Sód: 186.45 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 57.29 g; WW: 25.65 Por; Potas: 2549.70 mg; Wapń: 251.36 mg; Fosfor: 468.40 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 161.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2109.41 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 84.84 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3316.82 mg; Wapń: 942.10 mg; Fosfor: 1300.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 326.21 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.04 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2130.50 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 42.96 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3285.62 mg; Wapń: 949.07 mg; Fosfor: 1410.07 mg; Żelazo: 13.82 mg; Magnez: 415.13 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Banan 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2463.65 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 59.35 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1246.33 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 78.49 g; WW: 35.93 Por; Potas: 3303.12 mg; Wapń: 560.55 mg; Fosfor: 887.68 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 267.28 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.79 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz ogółem: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 2.43 g; Sód: 398.11 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 25.91 Por; Potas: 2473.38 mg; Wapń: 253.31 mg; Fosfor: 533.84 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 157.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni		
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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-15 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 wędliny z zieleniną 40g (SOJ, MLE, SEL), Buraczki gotowane (papka) 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (papka) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko (papka) 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1317.51 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 69.26 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3060.30 mg; Wapń: 590.49 mg; Fosfor: 887.51 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 225.85 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Poledwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2681.10 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1431.84 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 35.54 Por; Potas: 3386.31 mg; Wapń: 785.51 mg; Fosfor: 1259.37 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 260.54 mg;

sobota 2025-03-15 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), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.13 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz ogółem: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1247.32 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2646.40 mg; Wapń: 518.85 mg; Fosfor: 846.52 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 197.91 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Twaróg 40g (MLE), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; Kw. tł. nasycone: 23.12 g; Sól: 3.34 g; Sód: 440.45 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 52.28 g; WW: 25.05 Por; Potas: 2472.76 mg; Wapń: 296.43 mg; Fosfor: 612.77 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 154.76 mg;

sobota 2025-03-15 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), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.31 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 4.92 g; Sód: 998.51 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2822.18 mg; Wapń: 285.31 mg; Fosfor: 647.04 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 203.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1911.05 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 68.92 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2875.34 mg; Wapń: 906.82 mg; Fosfor: 1090.82 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 279.97 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 31.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz ogółem: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; Kw. tł. nasycone: 38.84 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1761.39 mg; Błonnik: 37.96 g; W tym cukry: 42.31 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3606.26 mg; Wapń: 672.92 mg; Fosfor: 1324.87 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 413.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1780.66 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.90 g; Sód: 186.45 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 57.29 g; WW: 25.65 Por; Potas: 2549.70 mg; Wapń: 251.36 mg; Fosfor: 468.40 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 161.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2109.41 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 84.84 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3316.82 mg; Wapń: 942.10 mg; Fosfor: 1300.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 326.21 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.04 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2130.50 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 42.96 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3285.62 mg; Wapń: 949.07 mg; Fosfor: 1410.07 mg; Żelazo: 13.82 mg; Magnez: 415.13 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Banan 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2463.65 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 59.35 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1246.33 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 78.49 g; WW: 35.93 Por; Potas: 3303.12 mg; Wapń: 560.55 mg; Fosfor: 887.68 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 267.28 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.79 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz ogółem: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 2.43 g; Sód: 398.11 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 25.91 Por; Potas: 2473.38 mg; Wapń: 253.31 mg; Fosfor: 533.84 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 157.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyni
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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-15			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 wędliny z zieleniną 40g (SOJ, MLE, SEL), Buraczki gotowane (papka) 100g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (papka) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko (papka) 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1317.51 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 69.26 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3060.30 mg; Wapń: 590.49 mg; Fosfor: 887.51 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 225.85 mg;

sobota 2025-03-15			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2681.10 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1431.84 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 35.54 Por; Potas: 3386.31 mg; Wapń: 785.51 mg; Fosfor: 1259.37 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 260.54 mg;

sobota 2025-03-15			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), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.13 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz ogółem: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1247.32 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2646.40 mg; Wapń: 518.85 mg; Fosfor: 846.52 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 197.91 mg;

sobota 2025-03-15			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Twaróg 40g (MLE), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; Kw. tł. nasycone: 23.12 g; Sól: 3.34 g; Sód: 440.45 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 52.28 g; WW: 25.05 Por; Potas: 2472.76 mg; Wapń: 296.43 mg; Fosfor: 612.77 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 154.76 mg;

sobota 2025-03-15			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), Cykorja 20g ,		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.31 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 4.92 g; Sód: 998.51 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2822.18 mg; Wapń: 285.31 mg; Fosfor: 647.04 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 203.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1911.05 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 68.92 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2875.34 mg; Wapń: 906.82 mg; Fosfor: 1090.82 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 279.97 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 31.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz ogółem: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; Kw. tł. nasycone: 38.84 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1761.39 mg; Błonnik: 37.96 g; W tym cukry: 42.31 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3606.26 mg; Wapń: 672.92 mg; Fosfor: 1324.87 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 413.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1780.66 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.90 g; Sód: 186.45 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 57.29 g; WW: 25.65 Por; Potas: 2549.70 mg; Wapń: 251.36 mg; Fosfor: 468.40 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 161.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2109.41 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 84.84 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3316.82 mg; Wapń: 942.10 mg; Fosfor: 1300.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 326.21 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.04 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2130.50 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 42.96 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3285.62 mg; Wapń: 949.07 mg; Fosfor: 1410.07 mg; Żelazo: 13.82 mg; Magnez: 415.13 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Banan 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2463.65 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 59.35 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1246.33 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 78.49 g; WW: 35.93 Por; Potas: 3303.12 mg; Wapń: 560.55 mg; Fosfor: 887.68 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 267.28 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.79 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz ogółem: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 2.43 g; Sód: 398.11 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 25.91 Por; Potas: 2473.38 mg; Wapń: 253.31 mg; Fosfor: 533.84 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 157.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-15 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 wędliny z zieleniną 40g (SOJ, MLE, SEL), Buraczki gotowane (papka) 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (papka) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko (papka) 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1317.51 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 69.26 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3060.30 mg; Wapń: 590.49 mg; Fosfor: 887.51 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 225.85 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Poledwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2681.10 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1431.84 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 35.54 Por; Potas: 3386.31 mg; Wapń: 785.51 mg; Fosfor: 1259.37 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 260.54 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.13 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz ogółem: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1247.32 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2646.40 mg; Wapń: 518.85 mg; Fosfor: 846.52 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 197.91 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Twaróg 40g (MLE), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; Kw. tł. nasycone: 23.12 g; Sól: 3.34 g; Sód: 440.45 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 52.28 g; WW: 25.05 Por; Potas: 2472.76 mg; Wapń: 296.43 mg; Fosfor: 612.77 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 154.76 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.31 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 4.92 g; Sód: 998.51 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2822.18 mg; Wapń: 285.31 mg; Fosfor: 647.04 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 203.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1911.05 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 68.92 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2875.34 mg; Wapń: 906.82 mg; Fosfor: 1090.82 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 279.97 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż na sytko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 31.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ryż brązowy na sytko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 100g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz ogółem: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; Kw. tł. nasycone: 38.84 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1761.39 mg; Błonnik: 37.96 g; W tym cukry: 42.31 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3606.26 mg; Wapń: 672.92 mg; Fosfor: 1324.87 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 413.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1780.66 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.90 g; Sód: 186.45 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 57.29 g; WW: 25.65 Por; Potas: 2549.70 mg; Wapń: 251.36 mg; Fosfor: 468.40 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 161.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-15Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2490.97 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz ogółem: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; Kw. tł. nasycone: 21.68 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2109.41 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 84.84 g; WW: 34.67 Por; Potas: 3316.82 mg; Wapń: 942.10 mg; Fosfor: 1300.78 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 326.21 mg;

sobota 2025-03-15Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Kotlet mielony smażony 80g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2089.04 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2130.50 mg; Błonnik: 39.15 g; W tym cukry: 42.96 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3285.62 mg; Wapń: 949.07 mg; Fosfor: 1410.07 mg; Żelazo: 13.82 mg; Magnez: 415.13 mg;

sobota 2025-03-15Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Banan 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2463.65 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz ogółem: 59.35 g; Węglowodany ogółem: 355.62 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1246.33 mg; Błonnik: 23.89 g; W tym cukry: 78.49 g; WW: 35.93 Por; Potas: 3303.12 mg; Wapń: 560.55 mg; Fosfor: 887.68 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 267.28 mg;

sobota 2025-03-15Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.79 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (<i>SEL</i>), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1925.69 kcal; Białko ogółem: 49.50 g; Tłuszcz ogółem: 57.34 g; Węglowodany ogółem: 257.50 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 2.43 g; Sód: 398.11 mg; Błonnik: 22.23 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 25.91 Por; Potas: 2473.38 mg; Wapń: 253.31 mg; Fosfor: 533.84 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 157.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-15 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 wędliny z zieleniną 40g (SOJ, MLE, SEL), Buraczki gotowane (papka) 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) (papka) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze (papka) 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko (papka) 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2279.99 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 57.50 g; Węglowodany ogółem: 321.59 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1317.51 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 69.26 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3060.30 mg; Wapń: 590.49 mg; Fosfor: 887.51 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 225.85 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica ani drobiowa 60g (SOJ), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2681.10 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g; Kw. tł. nasycone: 28.93 g; Sól: 6.46 g; Sód: 1431.84 mg; Błonnik: 20.16 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 35.54 Por; Potas: 3386.31 mg; Wapń: 785.51 mg; Fosfor: 1259.37 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 260.54 mg;

sobota 2025-03-15 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), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.13 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz ogółem: 58.46 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1247.32 mg; Błonnik: 17.96 g; W tym cukry: 61.46 g; WW: 29.89 Por; Potas: 2646.40 mg; Wapń: 518.85 mg; Fosfor: 846.52 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 197.91 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 60g (GLU, SOJ), Twaróg 40g (MLE), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2036.26 kcal; Białko ogółem: 63.13 g; Tłuszcz ogółem: 67.06 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; Kw. tł. nasycone: 23.12 g; Sól: 3.34 g; Sód: 440.45 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 52.28 g; WW: 25.05 Por; Potas: 2472.76 mg; Wapń: 296.43 mg; Fosfor: 612.77 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 154.76 mg;

sobota 2025-03-15 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), Cykorია 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.31 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 4.92 g; Sód: 998.51 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 59.74 g; WW: 28.39 Por; Potas: 2822.18 mg; Wapń: 285.31 mg; Fosfor: 647.04 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 203.48 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser mozzarella 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Kotlet z kalafiora w panierce smażony 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (GLU), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2156.53 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 314.17 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1911.05 mg; Błonnik: 31.26 g; W tym cukry: 68.92 g; WW: 31.64 Por; Potas: 2875.34 mg; Wapń: 906.82 mg; Fosfor: 1090.82 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 279.97 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni		
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (GLU , SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (GLU , SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (GLU , JAJ , SOJ , MLE , ORZ , SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) b/soli 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/soli 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko b/soli 200g , Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; Kw. tł. nasycone: 21.40 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1261.25 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 65.79 g; WW: 31.96 Por; Potas: 3051.55 mg; Wapń: 582.80 mg; Fosfor: 893.20 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 222.33 mg;

sobota 2025-03-15 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), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.97 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1257.61 mg; Błonnik: 21.03 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 31.84 Por; Potas: 3033.88 mg; Wapń: 578.31 mg; Fosfor: 895.84 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 221.08 mg;

sobota 2025-03-15 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU , SOJ), Cykorja 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100g (GLU , JAJ), Ryż brązowy na sypko 200g , Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 100g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Ser mozzarella 30g (MLE), Pomidor b/skóry 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 2378.89 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz ogółem: 85.28 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; Kw. tł. nasycone: 38.84 g; Sól: 6.10 g; Sód: 1761.39 mg; Błonnik: 37.96 g; W tym cukry: 42.31 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3606.26 mg; Wapń: 672.92 mg; Fosfor: 1324.87 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 413.63 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-15		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (GLU, SOJ), Cykoria 20g ,	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300ml (SEL), Pulpet wieprzowy gotowany na parze b/mąki 100g (JAJ), Ryż na sypko 200g , Sos koperkowy 60ml (GLU), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Fasolka szparagowa gotowana na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1780.66 kcal; Białko ogółem: 51.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.00 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 2.90 g; Sód: 186.45 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 57.29 g; WW: 25.65 Por; Potas: 2549.70 mg; Wapń: 251.36 mg; Fosfor: 468.40 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 161.19 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , Herbata z cukrem 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz ogółem: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1620.00 mg; Błonnik: 38.95 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4162.99 mg; Wapń: 611.17 mg; Fosfor: 1330.28 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 328.44 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , 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: 2306.53 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.47 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1649.70 mg; Błonnik: 41.91 g; W tym cukry: 51.11 g; WW: 29.15 Por; Potas: 4174.74 mg; Wapń: 607.47 mg; Fosfor: 1366.03 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 354.89 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczą 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2511.62 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; Kw. tł. nasycone: 22.86 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1378.61 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 76.69 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3189.40 mg; Wapń: 544.17 mg; Fosfor: 1012.28 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.68 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz ogółem: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 20.26 g; Sól: 1.42 g; Sód: 457.52 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2676.60 mg; Wapń: 190.14 mg; Fosfor: 601.89 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 150.64 mg;

niedziela 2025-03-16 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 100g 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.26 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 93.21 g; WW: 30.71 Por; Potas: 4005.30 mg; Wapń: 692.71 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-03-16Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem (papka) 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem (papka) 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze (papka) 100g , Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 22.19 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1306.75 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 69.33 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3240.90 mg; Wapń: 562.72 mg; Fosfor: 1011.99 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 233.25 mg;

niedziela 2025-03-16Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Twaróg 80g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2803.53 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1585.80 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3624.59 mg; Wapń: 724.91 mg; Fosfor: 1385.40 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 249.69 mg;

niedziela 2025-03-16Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz ogółem: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1210.72 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 57.59 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2731.40 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 737.29 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 181.84 mg;

niedziela 2025-03-16Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml (SEL), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Polędwica ani drobiowa 40g (SOJ), Sałata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2553.05 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.75 g; Sól: 2.93 g; Sód: 653.85 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 70.04 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3052.64 mg; Wapń: 479.31 mg; Fosfor: 817.54 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 175.25 mg;

niedziela 2025-03-16Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (GLU, JAJ, SEL), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.30 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1182.60 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 59.68 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2987.03 mg; Wapń: 192.52 mg; Fosfor: 722.11 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 193.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2483.53 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz ogółem: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1364.64 mg; Błonnik: 36.61 g; W tym cukry: 88.61 g; WW: 36.51 Por; Potas: 3671.13 mg; Wapń: 584.17 mg; Fosfor: 1017.06 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 276.45 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),			Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.98 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 101.63 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4249.33 mg; Wapń: 903.41 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.28 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 32.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata 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: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz ogółem: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1582.20 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 47.22 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3708.88 mg; Wapń: 564.12 mg; Fosfor: 1258.51 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 336.72 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Tłuszcz ogółem: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 2.84 g; Sód: 301.97 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 56.73 g; WW: 29.57 Por; Potas: 2634.99 mg; Wapń: 144.92 mg; Fosfor: 483.68 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 136.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , Herbata z cukrem 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz ogółem: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1620.00 mg; Błonnik: 38.95 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4162.99 mg; Wapń: 611.17 mg; Fosfor: 1330.28 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 328.44 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńska delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , 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: 2306.53 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.47 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1649.70 mg; Błonnik: 41.91 g; W tym cukry: 51.11 g; WW: 29.15 Por; Potas: 4174.74 mg; Wapń: 607.47 mg; Fosfor: 1366.03 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 354.89 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczą 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2511.62 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; Kw. tł. nasycone: 22.86 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1378.61 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 76.69 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3189.40 mg; Wapń: 544.17 mg; Fosfor: 1012.28 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.68 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz ogółem: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 20.26 g; Sól: 1.42 g; Sód: 457.52 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2676.60 mg; Wapń: 190.14 mg; Fosfor: 601.89 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 150.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.26 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 93.21 g; WW: 30.71 Por; Potas: 4005.30 mg; Wapń: 692.71 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze (papka) 100g , Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 22.19 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1306.75 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 69.33 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3240.90 mg; Wapń: 562.72 mg; Fosfor: 1011.99 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 233.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2803.53 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1585.80 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3624.59 mg; Wapń: 724.91 mg; Fosfor: 1385.40 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 249.69 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz ogółem: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1210.72 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 57.59 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2731.40 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 737.29 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 181.84 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2553.05 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.75 g; Sól: 2.93 g; Sód: 653.85 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 70.04 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3052.64 mg; Wapń: 479.31 mg; Fosfor: 817.54 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 175.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatkowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.30 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1182.60 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 59.68 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2987.03 mg; Wapń: 192.52 mg; Fosfor: 722.11 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 193.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2483.53 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz ogółem: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1364.64 mg; Błonnik: 36.61 g; W tym cukry: 88.61 g; WW: 36.51 Por; Potas: 3671.13 mg; Wapń: 584.17 mg; Fosfor: 1017.06 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 276.45 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),			Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.98 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 101.63 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4249.33 mg; Wapń: 903.41 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.28 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 32.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata 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: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz ogółem: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1582.20 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 47.22 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3708.88 mg; Wapń: 564.12 mg; Fosfor: 1258.51 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 336.72 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Tłuszcz ogółem: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 2.84 g; Sód: 301.97 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 56.73 g; WW: 29.57 Por; Potas: 2634.99 mg; Wapń: 144.92 mg; Fosfor: 483.68 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 136.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , Herbata z cukrem 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz ogółem: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1620.00 mg; Błonnik: 38.95 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4162.99 mg; Wapń: 611.17 mg; Fosfor: 1330.28 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 328.44 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , 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: 2306.53 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.47 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1649.70 mg; Błonnik: 41.91 g; W tym cukry: 51.11 g; WW: 29.15 Por; Potas: 4174.74 mg; Wapń: 607.47 mg; Fosfor: 1366.03 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 354.89 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczą 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2511.62 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; Kw. tł. nasycone: 22.86 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1378.61 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 76.69 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3189.40 mg; Wapń: 544.17 mg; Fosfor: 1012.28 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.68 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz ogółem: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 20.26 g; Sól: 1.42 g; Sód: 457.52 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2676.60 mg; Wapń: 190.14 mg; Fosfor: 601.89 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 150.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.26 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 93.21 g; WW: 30.71 Por; Potas: 4005.30 mg; Wapń: 692.71 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze (papka) 100g , Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 22.19 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1306.75 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 69.33 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3240.90 mg; Wapń: 562.72 mg; Fosfor: 1011.99 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 233.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2803.53 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1585.80 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3624.59 mg; Wapń: 724.91 mg; Fosfor: 1385.40 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 249.69 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz ogółem: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1210.72 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 57.59 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2731.40 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 737.29 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 181.84 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2553.05 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.75 g; Sól: 2.93 g; Sód: 653.85 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 70.04 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3052.64 mg; Wapń: 479.31 mg; Fosfor: 817.54 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 175.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatkowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.30 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1182.60 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 59.68 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2987.03 mg; Wapń: 192.52 mg; Fosfor: 722.11 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 193.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2483.53 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz ogółem: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1364.64 mg; Błonnik: 36.61 g; W tym cukry: 88.61 g; WW: 36.51 Por; Potas: 3671.13 mg; Wapń: 584.17 mg; Fosfor: 1017.06 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 276.45 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),			Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.98 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 101.63 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4249.33 mg; Wapń: 903.41 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.28 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 32.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata 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: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz ogółem: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1582.20 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 47.22 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3708.88 mg; Wapń: 564.12 mg; Fosfor: 1258.51 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 336.72 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Tłuszcz ogółem: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 2.84 g; Sód: 301.97 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 56.73 g; WW: 29.57 Por; Potas: 2634.99 mg; Wapń: 144.92 mg; Fosfor: 483.68 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 136.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , Herbata z cukrem 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz ogółem: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1620.00 mg; Błonnik: 38.95 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4162.99 mg; Wapń: 611.17 mg; Fosfor: 1330.28 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 328.44 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , 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: 2306.53 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.47 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1649.70 mg; Błonnik: 41.91 g; W tym cukry: 51.11 g; WW: 29.15 Por; Potas: 4174.74 mg; Wapń: 607.47 mg; Fosfor: 1366.03 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 354.89 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczą 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2511.62 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; Kw. tł. nasycone: 22.86 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1378.61 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 76.69 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3189.40 mg; Wapń: 544.17 mg; Fosfor: 1012.28 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.68 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz ogółem: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 20.26 g; Sól: 1.42 g; Sód: 457.52 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2676.60 mg; Wapń: 190.14 mg; Fosfor: 601.89 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 150.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.26 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 93.21 g; WW: 30.71 Por; Potas: 4005.30 mg; Wapń: 692.71 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze (papka) 100g , Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 22.19 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1306.75 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 69.33 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3240.90 mg; Wapń: 562.72 mg; Fosfor: 1011.99 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 233.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2803.53 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1585.80 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3624.59 mg; Wapń: 724.91 mg; Fosfor: 1385.40 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 249.69 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz ogółem: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1210.72 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 57.59 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2731.40 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 737.29 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 181.84 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2553.05 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.75 g; Sól: 2.93 g; Sód: 653.85 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 70.04 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3052.64 mg; Wapń: 479.31 mg; Fosfor: 817.54 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 175.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatkowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.30 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1182.60 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 59.68 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2987.03 mg; Wapń: 192.52 mg; Fosfor: 722.11 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 193.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2483.53 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz ogółem: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1364.64 mg; Błonnik: 36.61 g; W tym cukry: 88.61 g; WW: 36.51 Por; Potas: 3671.13 mg; Wapń: 584.17 mg; Fosfor: 1017.06 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 276.45 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			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 100g 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: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.98 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 101.63 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4249.33 mg; Wapń: 903.41 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.28 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 32.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata 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: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz ogółem: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1582.20 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 47.22 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3708.88 mg; Wapń: 564.12 mg; Fosfor: 1258.51 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 336.72 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Tłuszcz ogółem: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 2.84 g; Sód: 301.97 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 56.73 g; WW: 29.57 Por; Potas: 2634.99 mg; Wapń: 144.92 mg; Fosfor: 483.68 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 136.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , Herbata z cukrem 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz ogółem: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1620.00 mg; Błonnik: 38.95 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4162.99 mg; Wapń: 611.17 mg; Fosfor: 1330.28 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 328.44 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , 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: 2306.53 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.47 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1649.70 mg; Błonnik: 41.91 g; W tym cukry: 51.11 g; WW: 29.15 Por; Potas: 4174.74 mg; Wapń: 607.47 mg; Fosfor: 1366.03 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 354.89 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczą 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2511.62 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; Kw. tł. nasycone: 22.86 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1378.61 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 76.69 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3189.40 mg; Wapń: 544.17 mg; Fosfor: 1012.28 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.68 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz ogółem: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 20.26 g; Sól: 1.42 g; Sód: 457.52 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2676.60 mg; Wapń: 190.14 mg; Fosfor: 601.89 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 150.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.26 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 93.21 g; WW: 30.71 Por; Potas: 4005.30 mg; Wapń: 692.71 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze (papka) 100g , Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 22.19 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1306.75 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 69.33 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3240.90 mg; Wapń: 562.72 mg; Fosfor: 1011.99 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 233.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2803.53 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1585.80 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3624.59 mg; Wapń: 724.91 mg; Fosfor: 1385.40 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 249.69 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz ogółem: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1210.72 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 57.59 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2731.40 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 737.29 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 181.84 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2553.05 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.75 g; Sól: 2.93 g; Sód: 653.85 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 70.04 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3052.64 mg; Wapń: 479.31 mg; Fosfor: 817.54 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 175.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatkowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.30 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1182.60 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 59.68 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2987.03 mg; Wapń: 192.52 mg; Fosfor: 722.11 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 193.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Tofu z cebulą 100g (SOJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU, SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2483.53 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz ogółem: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1364.64 mg; Błonnik: 36.61 g; W tym cukry: 88.61 g; WW: 36.51 Por; Potas: 3671.13 mg; Wapń: 584.17 mg; Fosfor: 1017.06 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 276.45 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyń
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got.owocem (mix g.budyniu) 300ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),			Płynna obiadowa 500ml (GLU, SEL), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (MLE),			Płynna kolacyjna 500ml (GLU, SEL), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (MLE),
			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 250ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.98 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 101.63 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4249.33 mg; Wapń: 903.41 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, JAJ, MLE, SEL), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Marchewka duszona 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.28 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 32.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Salata maslowa 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: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz ogółem: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1582.20 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 47.22 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3708.88 mg; Wapń: 564.12 mg; Fosfor: 1258.51 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 336.72 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata maslowa 20g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Tłuszcz ogółem: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 2.84 g; Sód: 301.97 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 56.73 g; WW: 29.57 Por; Potas: 2634.99 mg; Wapń: 144.92 mg; Fosfor: 483.68 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 136.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , Herbata z cukrem 250ml ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2669.83 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz ogółem: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 368.23 g; Kw. tł. nasycone: 24.60 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1620.00 mg; Błonnik: 38.95 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 36.80 Por; Potas: 4162.99 mg; Wapń: 611.17 mg; Fosfor: 1330.28 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 328.44 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 20g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 20g , 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: 2306.53 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz ogółem: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 291.37 g; Kw. tł. nasycone: 22.47 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1649.70 mg; Błonnik: 41.91 g; W tym cukry: 51.11 g; WW: 29.15 Por; Potas: 4174.74 mg; Wapń: 607.47 mg; Fosfor: 1366.03 mg; Żelazo: 12.56 mg; Magnez: 354.89 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Surówka z marchewki i pomarańczą 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2511.62 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz ogółem: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; Kw. tł. nasycone: 22.86 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1378.61 mg; Błonnik: 23.01 g; W tym cukry: 76.69 g; WW: 35.56 Por; Potas: 3189.40 mg; Wapń: 544.17 mg; Fosfor: 1012.28 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz ogółem: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Kw. tł. nasycone: 20.68 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 33.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

niedziela 2025-03-16 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2186.43 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz ogółem: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g; Kw. tł. nasycone: 20.26 g; Sól: 1.42 g; Sód: 457.52 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 56.87 g; WW: 29.16 Por; Potas: 2676.60 mg; Wapń: 190.14 mg; Fosfor: 601.89 mg; Żelazo: 5.36 mg; Magnez: 150.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. owocem (mix g.budyniu) 300ml (<i>MLE</i>),		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),	
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),		Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.bydyniu) 100ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2163.22 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.98 g; Węglowodany ogółem: 304.02 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 1.40 g; Sód: 490.26 mg; Błonnik: 17.31 g; W tym cukry: 93.21 g; WW: 30.71 Por; Potas: 4005.30 mg; Wapń: 692.71 mg; Fosfor: 1335.43 mg; Żelazo: 6.68 mg; Magnez: 269.49 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze (papka) 100g , Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2330.81 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; Kw. tł. nasycone: 22.19 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1306.75 mg; Błonnik: 24.50 g; W tym cukry: 69.33 g; WW: 33.18 Por; Potas: 3240.90 mg; Wapń: 562.72 mg; Fosfor: 1011.99 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 233.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z ryżem 400ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 60g (<i>JAJ, GOR</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko pieczone 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2803.53 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1585.80 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3624.59 mg; Wapń: 724.91 mg; Fosfor: 1385.40 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 249.69 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2187.03 kcal; Białko ogółem: 61.05 g; Tłuszcz ogółem: 66.95 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1210.72 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 57.59 g; WW: 29.52 Por; Potas: 2731.40 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 737.29 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 181.84 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 80g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2553.05 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz ogółem: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; Kw. tł. nasycone: 27.75 g; Sól: 2.93 g; Sód: 653.85 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 70.04 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3052.64 mg; Wapń: 479.31 mg; Fosfor: 817.54 mg; Żelazo: 5.37 mg; Magnez: 175.25 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatkowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.30 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1182.60 mg; Błonnik: 22.68 g; W tym cukry: 59.68 g; WW: 31.28 Por; Potas: 2987.03 mg; Wapń: 192.52 mg; Fosfor: 722.11 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 193.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Tofu z cebulą 100g (<i>SOJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml , Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2483.53 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz ogółem: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.49 g; Sól: 4.95 g; Sód: 1364.64 mg; Błonnik: 36.61 g; W tym cukry: 88.61 g; WW: 36.51 Por; Potas: 3671.13 mg; Wapń: 584.17 mg; Fosfor: 1017.06 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 276.45 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			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 100g 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: 2534.97 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz ogółem: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; Kw. tł. nasycone: 24.70 g; Sól: 1.83 g; Sód: 568.98 mg; Błonnik: 18.78 g; W tym cukry: 101.63 g; WW: 30.79 Por; Potas: 4249.33 mg; Wapń: 903.41 mg; Fosfor: 1485.23 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 290.06 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem b/soli 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze b/soli 100g , Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2487.88 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz ogółem: 71.92 g; Węglowodany ogółem: 348.34 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1349.25 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 72.99 g; WW: 35.06 Por; Potas: 3383.30 mg; Wapń: 534.84 mg; Fosfor: 1028.24 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 226.78 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.43 kcal; Białko ogółem: 71.18 g; Tłuszcz ogółem: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; Kw. tł. nasycone: 22.28 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1330.12 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 71.59 g; WW: 32.78 Por; Potas: 3291.95 mg; Wapń: 523.64 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 221.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sałata 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: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz ogółem: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.72 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1582.20 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 47.22 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3708.88 mg; Wapń: 564.12 mg; Fosfor: 1258.51 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 336.72 mg;

niedziela 2025-03-16			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa pomidorowa z b/glu makaronem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Udko gotowane na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Marchewka duszona b/mąki 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Mus owocowy 200g 1szt ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2053.15 kcal; Białko ogółem: 43.84 g; Tłuszcz ogółem: 79.16 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 2.84 g; Sód: 301.97 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 56.73 g; WW: 29.57 Por; Potas: 2634.99 mg; Wapń: 144.92 mg; Fosfor: 483.68 mg; Żelazo: 4.78 mg; Magnez: 136.70 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką 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 , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2012.50 mg; Błonnik: 38.57 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 38.69 Por; Potas: 3789.87 mg; Wapń: 680.89 mg; Fosfor: 1345.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 360.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką 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 , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1979.66 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2035.80 mg; Błonnik: 42.07 g; W tym cukry: 59.48 g; WW: 30.72 Por; Potas: 3753.97 mg; Wapń: 668.69 mg; Fosfor: 1365.27 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 377.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 34.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 31.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1635.84 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz ogółem: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.67 g; Sól: 1.66 g; Sód: 273.19 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2569.96 mg; Wapń: 272.13 mg; Fosfor: 686.50 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 153.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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>),

Jadłospisy dla oddziałów

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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papka) 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 wędliny z zieleciną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko (papka) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.59 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1157.38 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3065.71 mg; Wapń: 615.90 mg; Fosfor: 1122.47 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 233.62 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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>), Szynka delikatna z fileta 60g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz ogółem: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1210.13 mg; Błonnik: 25.64 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3424.49 mg; Wapń: 755.73 mg; Fosfor: 1296.63 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 251.77 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1646.02 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; Kw. tł. nasycone: 5.77 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1003.04 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.78 Por; Potas: 2322.85 mg; Wapń: 242.86 mg; Fosfor: 766.65 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 162.57 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1921.96 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.03 g; Sód: 383.36 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2890.21 mg; Wapń: 563.99 mg; Fosfor: 907.75 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 181.12 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.58 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1127.47 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 40.54 g; WW: 28.17 Por; Potas: 2809.39 mg; Wapń: 252.71 mg; Fosfor: 758.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 192.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 180g (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1769.50 mg; Błonnik: 35.35 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3078.07 mg; Wapń: 622.68 mg; Fosfor: 1095.93 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 298.10 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1906.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1390.87 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 42.14 g; WW: 28.42 Por; Potas: 3437.54 mg; Wapń: 621.11 mg; Fosfor: 1300.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 328.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1731.23 kcal; Białko ogółem: 53.16 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 253.44 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2519.54 mg; Wapń: 210.07 mg; Fosfor: 594.17 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 148.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2012.50 mg; Błonnik: 38.57 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 38.69 Por; Potas: 3789.87 mg; Wapń: 680.89 mg; Fosfor: 1345.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 360.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1979.66 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2035.80 mg; Błonnik: 42.07 g; W tym cukry: 59.48 g; WW: 30.72 Por; Potas: 3753.97 mg; Wapń: 668.69 mg; Fosfor: 1365.27 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 377.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 34.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 31.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1635.84 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz ogółem: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.67 g; Sól: 1.66 g; Sód: 273.19 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2569.96 mg; Wapń: 272.13 mg; Fosfor: 686.50 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 153.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papką) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z wędliny z zielenią 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (papką) 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko (papką) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papką) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.59 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1157.38 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3065.71 mg; Wapń: 615.90 mg; Fosfor: 1122.47 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 233.62 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz ogółem: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1210.13 mg; Błonnik: 25.64 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3424.49 mg; Wapń: 755.73 mg; Fosfor: 1296.63 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 251.77 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1646.02 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; Kw. tł. nasycone: 5.77 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1003.04 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.78 Por; Potas: 2322.85 mg; Wapń: 242.86 mg; Fosfor: 766.65 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 162.57 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1921.96 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.03 g; Sód: 383.36 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2890.21 mg; Wapń: 563.99 mg; Fosfor: 907.75 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 181.12 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.58 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1127.47 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 40.54 g; WW: 28.17 Por; Potas: 2809.39 mg; Wapń: 252.71 mg; Fosfor: 758.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 192.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 180g (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1769.50 mg; Błonnik: 35.35 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3078.07 mg; Wapń: 622.68 mg; Fosfor: 1095.93 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 298.10 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyn		
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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1906.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1390.87 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 42.14 g; WW: 28.42 Por; Potas: 3437.54 mg; Wapń: 621.11 mg; Fosfor: 1300.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 328.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1731.23 kcal; Białko ogółem: 53.16 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 253.44 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2519.54 mg; Wapń: 210.07 mg; Fosfor: 594.17 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 148.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2012.50 mg; Błonnik: 38.57 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 38.69 Por; Potas: 3789.87 mg; Wapń: 680.89 mg; Fosfor: 1345.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 360.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1979.66 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2035.80 mg; Błonnik: 42.07 g; W tym cukry: 59.48 g; WW: 30.72 Por; Potas: 3753.97 mg; Wapń: 668.69 mg; Fosfor: 1365.27 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 377.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 34.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 31.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1635.84 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz ogółem: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.67 g; Sól: 1.66 g; Sód: 273.19 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2569.96 mg; Wapń: 272.13 mg; Fosfor: 686.50 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 153.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17			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 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z makaronem (papką) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z wędliny z zielenią 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (papką) 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko (papką) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papką) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.59 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1157.38 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3065.71 mg; Wapń: 615.90 mg; Fosfor: 1122.47 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 233.62 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz ogółem: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1210.13 mg; Błonnik: 25.64 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3424.49 mg; Wapń: 755.73 mg; Fosfor: 1296.63 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 251.77 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1646.02 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; Kw. tł. nasycone: 5.77 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1003.04 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.78 Por; Potas: 2322.85 mg; Wapń: 242.86 mg; Fosfor: 766.65 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 162.57 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1921.96 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.03 g; Sód: 383.36 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2890.21 mg; Wapń: 563.99 mg; Fosfor: 907.75 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 181.12 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.58 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1127.47 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 40.54 g; WW: 28.17 Por; Potas: 2809.39 mg; Wapń: 252.71 mg; Fosfor: 758.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 192.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 180g (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1769.50 mg; Błonnik: 35.35 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3078.07 mg; Wapń: 622.68 mg; Fosfor: 1095.93 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 298.10 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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: 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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1906.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1390.87 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 42.14 g; WW: 28.42 Por; Potas: 3437.54 mg; Wapń: 621.11 mg; Fosfor: 1300.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 328.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1731.23 kcal; Białko ogółem: 53.16 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 253.44 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2519.54 mg; Wapń: 210.07 mg; Fosfor: 594.17 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 148.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2012.50 mg; Błonnik: 38.57 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 38.69 Por; Potas: 3789.87 mg; Wapń: 680.89 mg; Fosfor: 1345.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 360.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1979.66 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2035.80 mg; Błonnik: 42.07 g; W tym cukry: 59.48 g; WW: 30.72 Por; Potas: 3753.97 mg; Wapń: 668.69 mg; Fosfor: 1365.27 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 377.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 34.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 31.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1635.84 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz ogółem: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.67 g; Sól: 1.66 g; Sód: 273.19 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2569.96 mg; Wapń: 272.13 mg; Fosfor: 686.50 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 153.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papką) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z wędliny z zielenią 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (papką) 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko (papką) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papką) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.59 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1157.38 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3065.71 mg; Wapń: 615.90 mg; Fosfor: 1122.47 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 233.62 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz ogółem: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1210.13 mg; Błonnik: 25.64 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3424.49 mg; Wapń: 755.73 mg; Fosfor: 1296.63 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 251.77 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1646.02 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; Kw. tł. nasycone: 5.77 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1003.04 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.78 Por; Potas: 2322.85 mg; Wapń: 242.86 mg; Fosfor: 766.65 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 162.57 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1921.96 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.03 g; Sód: 383.36 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2890.21 mg; Wapń: 563.99 mg; Fosfor: 907.75 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 181.12 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.58 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1127.47 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 40.54 g; WW: 28.17 Por; Potas: 2809.39 mg; Wapń: 252.71 mg; Fosfor: 758.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 192.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 180g (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1769.50 mg; Błonnik: 35.35 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3078.07 mg; Wapń: 622.68 mg; Fosfor: 1095.93 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 298.10 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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: 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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1906.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1390.87 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 42.14 g; WW: 28.42 Por; Potas: 3437.54 mg; Wapń: 621.11 mg; Fosfor: 1300.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 328.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1731.23 kcal; Białko ogółem: 53.16 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 253.44 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2519.54 mg; Wapń: 210.07 mg; Fosfor: 594.17 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 148.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2012.50 mg; Błonnik: 38.57 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 38.69 Por; Potas: 3789.87 mg; Wapń: 680.89 mg; Fosfor: 1345.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 360.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1979.66 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2035.80 mg; Błonnik: 42.07 g; W tym cukry: 59.48 g; WW: 30.72 Por; Potas: 3753.97 mg; Wapń: 668.69 mg; Fosfor: 1365.27 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 377.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 34.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 31.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1635.84 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz ogółem: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.67 g; Sól: 1.66 g; Sód: 273.19 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2569.96 mg; Wapń: 272.13 mg; Fosfor: 686.50 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 153.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17			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 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papką) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (papką) 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko (papką) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papką) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.59 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1157.38 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3065.71 mg; Wapń: 615.90 mg; Fosfor: 1122.47 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 233.62 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz ogółem: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1210.13 mg; Błonnik: 25.64 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3424.49 mg; Wapń: 755.73 mg; Fosfor: 1296.63 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 251.77 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1646.02 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; Kw. tł. nasycone: 5.77 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1003.04 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.78 Por; Potas: 2322.85 mg; Wapń: 242.86 mg; Fosfor: 766.65 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 162.57 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1921.96 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.03 g; Sód: 383.36 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2890.21 mg; Wapń: 563.99 mg; Fosfor: 907.75 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 181.12 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.58 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1127.47 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 40.54 g; WW: 28.17 Por; Potas: 2809.39 mg; Wapń: 252.71 mg; Fosfor: 758.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 192.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 180g (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Sałata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1769.50 mg; Błonnik: 35.35 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3078.07 mg; Wapń: 622.68 mg; Fosfor: 1095.93 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 298.10 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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: 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 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1906.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1390.87 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 42.14 g; WW: 28.42 Por; Potas: 3437.54 mg; Wapń: 621.11 mg; Fosfor: 1300.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 328.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1731.23 kcal; Białko ogółem: 53.16 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 253.44 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2519.54 mg; Wapń: 210.07 mg; Fosfor: 594.17 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 148.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Miód sztukowy 25g 1szt, Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką 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 , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2383.86 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2012.50 mg; Błonnik: 38.57 g; W tym cukry: 80.69 g; WW: 38.69 Por; Potas: 3789.87 mg; Wapń: 680.89 mg; Fosfor: 1345.77 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 360.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką 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 , Salata masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt naturalny 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Pomarańcza 1szt ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1979.66 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2035.80 mg; Błonnik: 42.07 g; W tym cukry: 59.48 g; WW: 30.72 Por; Potas: 3753.97 mg; Wapń: 668.69 mg; Fosfor: 1365.27 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 377.97 mg;

poniedziałek 2025-03-17Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2165.34 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.48 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 34.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.44 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; Kw. tł. nasycone: 8.91 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 31.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salatką z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1635.84 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz ogółem: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; Kw. tł. nasycone: 6.67 g; Sól: 1.66 g; Sód: 273.19 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 39.13 g; WW: 24.75 Por; Potas: 2569.96 mg; Wapń: 272.13 mg; Fosfor: 686.50 mg; Żelazo: 6.76 mg; Magnez: 153.50 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17			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 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z makaronem (papką) 300ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z wędliny z zielenią 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (papką) 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko (papką) 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze (papką) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2056.59 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1157.38 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 33.01 Por; Potas: 3065.71 mg; Wapń: 615.90 mg; Fosfor: 1122.47 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 233.62 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z makaronem 400ml (GLU, JAJ, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 60g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 80g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2234.32 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz ogółem: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 335.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1210.13 mg; Błonnik: 25.64 g; W tym cukry: 59.49 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3424.49 mg; Wapń: 755.73 mg; Fosfor: 1296.63 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 251.77 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1646.02 kcal; Białko ogółem: 69.62 g; Tłuszcz ogółem: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g; Kw. tł. nasycone: 5.77 g; Sól: 3.58 g; Sód: 1003.04 mg; Błonnik: 19.70 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.78 Por; Potas: 2322.85 mg; Wapń: 242.86 mg; Fosfor: 766.65 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 162.57 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (MLE, SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1921.96 kcal; Białko ogółem: 70.20 g; Tłuszcz ogółem: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.87 g; Sól: 2.03 g; Sód: 383.36 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 28.21 Por; Potas: 2890.21 mg; Wapń: 563.99 mg; Fosfor: 907.75 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 181.12 mg;

poniedziałek 2025-03-17			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (GLU), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Poledwica ani drobiowa 30g (SOJ), Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.58 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.20 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1127.47 mg; Błonnik: 25.14 g; W tym cukry: 40.54 g; WW: 28.17 Por; Potas: 2809.39 mg; Wapń: 252.71 mg; Fosfor: 758.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 192.38 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z makaronem 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka warzywna z ciecierzycą i groszkiem 180g (<i>MLE</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ciecierzycy 40g , Salátka masłowa 10g , Ogórek kiszony 90g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1942.33 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz ogółem: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1769.50 mg; Błonnik: 35.35 g; W tym cukry: 53.08 g; WW: 32.30 Por; Potas: 3078.07 mg; Wapń: 622.68 mg; Fosfor: 1095.93 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 298.10 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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: 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 2025-03-17 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>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka b/soli (100g mięsa, 80g sos) 200g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze b/soli 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2104.91 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1162.47 mg; Błonnik: 25.30 g; W tym cukry: 54.02 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3275.91 mg; Wapń: 615.84 mg; Fosfor: 1138.33 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 236.85 mg;

poniedziałek 2025-03-17 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>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2011.44 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 326.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 3.95 g; Sód: 1152.19 mg; Błonnik: 25.20 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3232.96 mg; Wapń: 614.13 mg; Fosfor: 1113.00 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 233.50 mg;

poniedziałek 2025-03-17 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szyńka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Salátka masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1906.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz ogółem: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1390.87 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 42.14 g; WW: 28.42 Por; Potas: 3437.54 mg; Wapń: 621.11 mg; Fosfor: 1300.92 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 328.28 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-03-17		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatesowa drobiowa 40g , Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (SEL), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g , Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Salátka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Polędwica ani drobiowa 30g (SOJ), Sałata masłowa 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1731.23 kcal; Białko ogółem: 53.16 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 253.44 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 36.74 g; WW: 25.41 Por; Potas: 2519.54 mg; Wapń: 210.07 mg; Fosfor: 594.17 mg; Żelazo: 6.65 mg; Magnez: 148.60 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-03-17	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU</i>), Ryż na sypko 200g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1709.81 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz ogółem: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 247.78 g; Kw. tł.
nasycone: 4.90 g; Sól: 0.49 g; Sód: 188.51 mg; Błonnik: 18.18 g; W tym cukry: 9.11 g; WW: 24.90 Por; Potas: 1574.26 mg; Wapń: 136.93 mg;
Fosfor: 509.97 mg; Żelazo: 3.97 mg; Magnez: 104.14 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz ogółem: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2183.91 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 81.05 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3576.19 mg; Wapń: 912.28 mg; Fosfor: 1425.18 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 317.35 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2031.46 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2214.66 mg; Błonnik: 40.22 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3586.19 mg; Wapń: 906.13 mg; Fosfor: 1475.63 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 342.05 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1091.50 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3105.83 mg; Wapń: 478.31 mg; Fosfor: 962.89 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 253.85 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.84 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1763.94 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 1.99 g; Sód: 234.99 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 31.47 g; WW: 24.35 Por; Potas: 2216.57 mg; Wapń: 156.65 mg; Fosfor: 570.10 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 132.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1908.72 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1083.32 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 30.43 Por; Potas: 2865.07 mg; Wapń: 545.22 mg; Fosfor: 991.71 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 219.89 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.00 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.57 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1206.98 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 54.83 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3132.92 mg; Wapń: 730.06 mg; Fosfor: 1358.52 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 230.80 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1674.54 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; Kw. tł. nasycone: 5.70 g; Sól: 3.87 g; Sód: 988.19 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 32.18 g; WW: 24.71 Por; Potas: 2271.37 mg; Wapń: 181.25 mg; Fosfor: 705.50 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 163.99 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 64.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.87 g; Sód: 359.77 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 27.90 Por; Potas: 2553.54 mg; Wapń: 474.99 mg; Fosfor: 837.99 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 152.68 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.21 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 4.73 g; Sód: 977.73 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 47.34 g; WW: 26.16 Por; Potas: 2589.69 mg; Wapń: 152.46 mg; Fosfor: 645.77 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 169.02 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto warzywnie z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.83 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1719.01 mg; Błonnik: 38.61 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 30.49 Por; Potas: 3385.32 mg; Wapń: 944.89 mg; Fosfor: 1263.44 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 295.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.97 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz ogółem: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.99 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.69 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1360.43 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3313.55 mg; Wapń: 522.63 mg; Fosfor: 1222.68 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 313.99 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 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), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1730.94 kcal; Białko ogółem: 41.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.84 g; Sód: 220.78 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 44.79 g; WW: 24.77 Por; Potas: 2285.37 mg; Wapń: 117.21 mg; Fosfor: 460.50 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 116.22 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz ogółem: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2183.91 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 81.05 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3576.19 mg; Wapń: 912.28 mg; Fosfor: 1425.18 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 317.35 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2031.46 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2214.66 mg; Błonnik: 40.22 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3586.19 mg; Wapń: 906.13 mg; Fosfor: 1475.63 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 342.05 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1091.50 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3105.83 mg; Wapń: 478.31 mg; Fosfor: 962.89 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 253.85 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.84 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1763.94 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 1.99 g; Sód: 234.99 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 31.47 g; WW: 24.35 Por; Potas: 2216.57 mg; Wapń: 156.65 mg; Fosfor: 570.10 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 132.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa koperkowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1908.72 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1083.32 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 30.43 Por; Potas: 2865.07 mg; Wapń: 545.22 mg; Fosfor: 991.71 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 219.89 mg;

wtorek 2025-03-18			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.00 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.57 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1206.98 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 54.83 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3132.92 mg; Wapń: 730.06 mg; Fosfor: 1358.52 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 230.80 mg;

wtorek 2025-03-18			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1674.54 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; Kw. tł. nasycone: 5.70 g; Sól: 3.87 g; Sód: 988.19 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 32.18 g; WW: 24.71 Por; Potas: 2271.37 mg; Wapń: 181.25 mg; Fosfor: 705.50 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 163.99 mg;

wtorek 2025-03-18			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 64.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.87 g; Sód: 359.77 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 27.90 Por; Potas: 2553.54 mg; Wapń: 474.99 mg; Fosfor: 837.99 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 152.68 mg;

wtorek 2025-03-18			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,	
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.21 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 4.73 g; Sód: 977.73 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 47.34 g; WW: 26.16 Por; Potas: 2589.69 mg; Wapń: 152.46 mg; Fosfor: 645.77 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 169.02 mg;

wtorek 2025-03-18			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto warzywno z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.83 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1719.01 mg; Błonnik: 38.61 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 30.49 Por; Potas: 3385.32 mg; Wapń: 944.89 mg; Fosfor: 1263.44 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 295.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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</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: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Sałata 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>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.97 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz ogółem: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.99 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.69 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1360.43 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3313.55 mg; Wapń: 522.63 mg; Fosfor: 1222.68 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 313.99 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1730.94 kcal; Białko ogółem: 41.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.84 g; Sód: 220.78 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 44.79 g; WW: 24.77 Por; Potas: 2285.37 mg; Wapń: 117.21 mg; Fosfor: 460.50 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 116.22 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz ogółem: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2183.91 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 81.05 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3576.19 mg; Wapń: 912.28 mg; Fosfor: 1425.18 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 317.35 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2031.46 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2214.66 mg; Błonnik: 40.22 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3586.19 mg; Wapń: 906.13 mg; Fosfor: 1475.63 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 342.05 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1091.50 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3105.83 mg; Wapń: 478.31 mg; Fosfor: 962.89 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 253.85 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.84 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1763.94 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 1.99 g; Sód: 234.99 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 31.47 g; WW: 24.35 Por; Potas: 2216.57 mg; Wapń: 156.65 mg; Fosfor: 570.10 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 132.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1908.72 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1083.32 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 30.43 Por; Potas: 2865.07 mg; Wapń: 545.22 mg; Fosfor: 991.71 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 219.89 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.00 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.57 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1206.98 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 54.83 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3132.92 mg; Wapń: 730.06 mg; Fosfor: 1358.52 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 230.80 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1674.54 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; Kw. tł. nasycone: 5.70 g; Sól: 3.87 g; Sód: 988.19 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 32.18 g; WW: 24.71 Por; Potas: 2271.37 mg; Wapń: 181.25 mg; Fosfor: 705.50 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 163.99 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 64.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.87 g; Sód: 359.77 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 27.90 Por; Potas: 2553.54 mg; Wapń: 474.99 mg; Fosfor: 837.99 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 152.68 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.21 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 4.73 g; Sód: 977.73 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 47.34 g; WW: 26.16 Por; Potas: 2589.69 mg; Wapń: 152.46 mg; Fosfor: 645.77 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 169.02 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto warzywnie z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.83 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1719.01 mg; Błonnik: 38.61 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 30.49 Por; Potas: 3385.32 mg; Wapń: 944.89 mg; Fosfor: 1263.44 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 295.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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</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: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (<i>GLU</i>), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Sałata 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>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.97 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz ogółem: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.99 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.69 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1360.43 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3313.55 mg; Wapń: 522.63 mg; Fosfor: 1222.68 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 313.99 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1730.94 kcal; Białko ogółem: 41.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.84 g; Sód: 220.78 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 44.79 g; WW: 24.77 Por; Potas: 2285.37 mg; Wapń: 117.21 mg; Fosfor: 460.50 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 116.22 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz ogółem: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2183.91 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 81.05 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3576.19 mg; Wapń: 912.28 mg; Fosfor: 1425.18 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 317.35 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2031.46 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2214.66 mg; Błonnik: 40.22 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3586.19 mg; Wapń: 906.13 mg; Fosfor: 1475.63 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 342.05 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1091.50 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3105.83 mg; Wapń: 478.31 mg; Fosfor: 962.89 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 253.85 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.84 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1763.94 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 1.99 g; Sód: 234.99 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 31.47 g; WW: 24.35 Por; Potas: 2216.57 mg; Wapń: 156.65 mg; Fosfor: 570.10 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 132.79 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis 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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1908.72 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1083.32 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 30.43 Por; Potas: 2865.07 mg; Wapń: 545.22 mg; Fosfor: 991.71 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 219.89 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.00 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.57 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1206.98 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 54.83 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3132.92 mg; Wapń: 730.06 mg; Fosfor: 1358.52 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 230.80 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1674.54 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; Kw. tł. nasycone: 5.70 g; Sól: 3.87 g; Sód: 988.19 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 32.18 g; WW: 24.71 Por; Potas: 2271.37 mg; Wapń: 181.25 mg; Fosfor: 705.50 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 163.99 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 64.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.87 g; Sód: 359.77 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 27.90 Por; Potas: 2553.54 mg; Wapń: 474.99 mg; Fosfor: 837.99 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 152.68 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.21 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 4.73 g; Sód: 977.73 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 47.34 g; WW: 26.16 Por; Potas: 2589.69 mg; Wapń: 152.46 mg; Fosfor: 645.77 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 169.02 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto warzywnie z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.83 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1719.01 mg; Błonnik: 38.61 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 30.49 Por; Potas: 3385.32 mg; Wapń: 944.89 mg; Fosfor: 1263.44 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 295.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.97 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz ogółem: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.99 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.69 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1360.43 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3313.55 mg; Wapń: 522.63 mg; Fosfor: 1222.68 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 313.99 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa 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), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1730.94 kcal; Białko ogółem: 41.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.84 g; Sód: 220.78 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 44.79 g; WW: 24.77 Por; Potas: 2285.37 mg; Wapń: 117.21 mg; Fosfor: 460.50 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 116.22 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz ogółem: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2183.91 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 81.05 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3576.19 mg; Wapń: 912.28 mg; Fosfor: 1425.18 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 317.35 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2031.46 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2214.66 mg; Błonnik: 40.22 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3586.19 mg; Wapń: 906.13 mg; Fosfor: 1475.63 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 342.05 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1091.50 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3105.83 mg; Wapń: 478.31 mg; Fosfor: 962.89 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 253.85 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.84 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1763.94 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 1.99 g; Sód: 234.99 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 31.47 g; WW: 24.35 Por; Potas: 2216.57 mg; Wapń: 156.65 mg; Fosfor: 570.10 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 132.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1908.72 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1083.32 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 30.43 Por; Potas: 2865.07 mg; Wapń: 545.22 mg; Fosfor: 991.71 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 219.89 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.00 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.57 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1206.98 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 54.83 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3132.92 mg; Wapń: 730.06 mg; Fosfor: 1358.52 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 230.80 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1674.54 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; Kw. tł. nasycone: 5.70 g; Sól: 3.87 g; Sód: 988.19 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 32.18 g; WW: 24.71 Por; Potas: 2271.37 mg; Wapń: 181.25 mg; Fosfor: 705.50 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 163.99 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 64.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.87 g; Sód: 359.77 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 27.90 Por; Potas: 2553.54 mg; Wapń: 474.99 mg; Fosfor: 837.99 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 152.68 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.21 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 4.73 g; Sód: 977.73 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 47.34 g; WW: 26.16 Por; Potas: 2589.69 mg; Wapń: 152.46 mg; Fosfor: 645.77 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 169.02 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto warzywnie z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.83 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1719.01 mg; Błonnik: 38.61 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 30.49 Por; Potas: 3385.32 mg; Wapń: 944.89 mg; Fosfor: 1263.44 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 295.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.97 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz ogółem: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.99 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.69 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1360.43 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3313.55 mg; Wapń: 522.63 mg; Fosfor: 1222.68 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 313.99 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 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), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1730.94 kcal; Białko ogółem: 41.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.84 g; Sód: 220.78 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 44.79 g; WW: 24.77 Por; Potas: 2285.37 mg; Wapń: 117.21 mg; Fosfor: 460.50 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 116.22 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2259.14 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz ogółem: 48.67 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2183.91 mg; Błonnik: 36.29 g; W tym cukry: 81.05 g; WW: 33.66 Por; Potas: 3576.19 mg; Wapń: 912.28 mg; Fosfor: 1425.18 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 317.35 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (<i>SOJ, MLE</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jablko 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2031.46 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 48.62 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2214.66 mg; Błonnik: 40.22 g; W tym cukry: 59.95 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3586.19 mg; Wapń: 906.13 mg; Fosfor: 1475.63 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 342.05 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Banan 1szt , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2085.23 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1091.50 mg; Błonnik: 21.34 g; W tym cukry: 71.90 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3105.83 mg; Wapń: 478.31 mg; Fosfor: 962.89 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 253.85 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Wątrobowia		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1860.84 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; Kw. tł. nasycone: 8.22 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.89 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1763.94 kcal; Białko ogółem: 42.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 242.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.46 g; Sól: 1.99 g; Sód: 234.99 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 31.47 g; WW: 24.35 Por; Potas: 2216.57 mg; Wapń: 156.65 mg; Fosfor: 570.10 mg; Żelazo: 5.23 mg; Magnez: 132.79 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis 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: 2507.97 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; Kw. tł. nasycone: 25.78 g; Sól: 1.63 g; Sód: 554.09 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 109.63 g; WW: 33.47 Por; Potas: 4288.75 mg; Wapń: 877.64 mg; Fosfor: 1603.51 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 337.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą manną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami (papka) 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1908.72 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1083.32 mg; Błonnik: 26.24 g; W tym cukry: 46.94 g; WW: 30.43 Por; Potas: 2865.07 mg; Wapń: 545.22 mg; Fosfor: 991.71 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 219.89 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą manną 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2190.00 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.59 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.57 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1206.98 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 54.83 g; WW: 29.88 Por; Potas: 3132.92 mg; Wapń: 730.06 mg; Fosfor: 1358.52 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 230.80 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1674.54 kcal; Białko ogółem: 57.49 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; Kw. tł. nasycone: 5.70 g; Sól: 3.87 g; Sód: 988.19 mg; Błonnik: 19.76 g; W tym cukry: 32.18 g; WW: 24.71 Por; Potas: 2271.37 mg; Wapń: 181.25 mg; Fosfor: 705.50 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 163.99 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Szynka z indykiem 40g (<i>SOJ</i>), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1973.16 kcal; Białko ogółem: 64.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 3.87 g; Sód: 359.77 mg; Błonnik: 23.14 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 27.90 Por; Potas: 2553.54 mg; Wapń: 474.99 mg; Fosfor: 837.99 mg; Żelazo: 5.39 mg; Magnez: 152.68 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 150g ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1678.21 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 259.66 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 4.73 g; Sód: 977.73 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 47.34 g; WW: 26.16 Por; Potas: 2589.69 mg; Wapń: 152.46 mg; Fosfor: 645.77 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 169.02 mg;

wtorek 2025-03-18Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto warzywnie z groszkiem zielonym 300g (<i>GLU, SEL</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1944.83 kcal; Białko ogółem: 63.79 g; Tłuszcz ogółem: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1719.01 mg; Błonnik: 38.61 g; W tym cukry: 56.98 g; WW: 30.49 Por; Potas: 3385.32 mg; Wapń: 944.89 mg; Fosfor: 1263.44 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 295.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 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: Budyn płynny b/ml 200ml ,	Podwieczorek: Kisiel owocowy 200ml ,	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

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

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami b/soli 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem b/soli 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1849.59 kcal; Białko ogółem: 66.26 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1121.75 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 47.50 g; WW: 27.10 Por; Potas: 2214.62 mg; Wapń: 501.00 mg; Fosfor: 894.85 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 177.79 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wyd. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą manną 300ml (GLU , MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1881.97 kcal; Białko ogółem: 68.29 g; Tłuszcz ogółem: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1106.54 mg; Błonnik: 21.35 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 28.99 Por; Potas: 2833.67 mg; Wapń: 492.60 mg; Fosfor: 965.65 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 205.09 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300g (GLU), Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Sok przecierowy 100% 1szt , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Polędwica sopocka wieprzowa 30g (SOJ , MLE), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Jabłko gotowane 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1952.69 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz ogółem: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1360.43 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 27.44 Por; Potas: 3313.55 mg; Wapń: 522.63 mg; Fosfor: 1222.68 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 313.99 mg;

wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (SEL), Risotto z warzywami i kurczakiem 300g , Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 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), Sok przecierowy 100% 1szt ,
II Śniadanie: Jabłko gotowane 1szt ,		Posiłek nocny: Koktajl warzywny 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1730.94 kcal; Białko ogółem: 41.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.84 g; Sód: 220.78 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 44.79 g; WW: 24.77 Por; Potas: 2285.37 mg; Wapń: 117.21 mg; Fosfor: 460.50 mg; Żelazo: 5.14 mg; Magnez: 116.22 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-03-18 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa kapuśniak z białej i kiszonej kapusty z ziemniakami 300ml (<i>SEL</i>), Kaszotto z warzywami i kurczakiem 400g (<i>GLU</i>), Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1770.62 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz ogółem: 51.08 g; Węglowodany ogółem: 244.31 g; Kw. tł. nasycone: 5.38 g; Sól: 0.72 g; Sód: 278.79 mg; Błonnik: 22.10 g; W tym cukry: 11.16 g; WW: 24.52 Por; Potas: 1849.79 mg; Wapń: 126.56 mg; Fosfor: 533.07 mg; Żelazo: 4.55 mg; Magnez: 128.43 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz ogółem: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2898.67 mg; Błonnik: 40.12 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4441.88 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor: 1465.48 mg; Żelazo: 15.59 mg; Magnez: 442.77 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz ogółem: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2922.72 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 52.05 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3993.83 mg; Wapń: 634.00 mg; Fosfor: 1350.93 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 404.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1224.62 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 29.33 Por; Potas: 3405.34 mg; Wapń: 579.64 mg; Fosfor: 1105.61 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 268.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.41 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 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>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 229.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.94 g; Sól: 1.06 g; Sód: 363.49 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 57.07 g; WW: 23.16 Por; Potas: 3132.83 mg; Wapń: 253.34 mg; Fosfor: 630.26 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 173.19 mg;

środa 2025-03-19 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg (papka) 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem (papka) 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.86 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1219.92 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 63.79 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3357.72 mg; Wapń: 619.25 mg; Fosfor: 1132.45 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 283.54 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 100g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Szynka delikatna z fileta 40g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1300.23 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4071.49 mg; Wapń: 764.94 mg; Fosfor: 1403.20 mg; Żelazo: 12.43 mg; Magnez: 314.79 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.19 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1112.85 mg; Błonnik: 19.24 g; W tym cukry: 56.45 g; WW: 24.82 Por; Potas: 3052.27 mg; Wapń: 273.62 mg; Fosfor: 755.58 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 200.55 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 60g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (<i>JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1924.06 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 1.35 g; Sód: 438.66 mg; Błonnik: 25.15 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 26.12 Por; Potas: 3513.34 mg; Wapń: 571.01 mg; Fosfor: 868.82 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 200.95 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	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 , Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,		

Wartości odżywcze: Kcal: 1902.18 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1235.37 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 59.72 g; WW: 26.61 Por; Potas: 3417.46 mg; Wapń: 271.52 mg; Fosfor: 792.68 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 215.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.76 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1932.38 mg; Błonnik: 39.57 g; W tym cukry: 64.60 g; WW: 29.02 Por; Potas: 3693.00 mg; Wapń: 661.69 mg; Fosfor: 1128.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 364.81 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.52 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.24 mg;

środa 2025-03-19 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 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.28 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.23 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 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: Chleb graham 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 ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka gotowana 130g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.11 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1486.17 mg; Błonnik: 36.75 g; W tym cukry: 52.01 g; WW: 26.60 Por; Potas: 4049.11 mg; Wapń: 617.32 mg; Fosfor: 1272.88 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 353.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.84 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz ogółem: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 1.66 g; Sód: 295.32 mg; Błonnik: 25.28 g; W tym cukry: 55.85 g; WW: 23.11 Por; Potas: 3079.50 mg; Wapń: 194.62 mg; Fosfor: 505.06 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 164.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz ogółem: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2898.67 mg; Błonnik: 40.12 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4441.88 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor: 1465.48 mg; Żelazo: 15.59 mg; Magnez: 442.77 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz ogółem: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2922.72 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 52.05 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3993.83 mg; Wapń: 634.00 mg; Fosfor: 1350.93 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 404.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1224.62 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 29.33 Por; Potas: 3405.34 mg; Wapń: 579.64 mg; Fosfor: 1105.61 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 268.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.41 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 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>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 229.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.94 g; Sól: 1.06 g; Sód: 363.49 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 57.07 g; WW: 23.16 Por; Potas: 3132.83 mg; Wapń: 253.34 mg; Fosfor: 630.26 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 173.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19			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),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Pasta warzywna 100g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem (papka) 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.86 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1219.92 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 63.79 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3357.72 mg; Wapń: 619.25 mg; Fosfor: 1132.45 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 283.54 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (GLU), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1300.23 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4071.49 mg; Wapń: 764.94 mg; Fosfor: 1403.20 mg; Żelazo: 12.43 mg; Magnez: 314.79 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.19 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1112.85 mg; Błonnik: 19.24 g; W tym cukry: 56.45 g; WW: 24.82 Por; Potas: 3052.27 mg; Wapń: 273.62 mg; Fosfor: 755.58 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 200.55 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1924.06 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 1.35 g; Sód: 438.66 mg; Błonnik: 25.15 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 26.12 Por; Potas: 3513.34 mg; Wapń: 571.01 mg; Fosfor: 868.82 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 200.95 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (GLU),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1902.18 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1235.37 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 59.72 g; WW: 26.61 Por; Potas: 3417.46 mg; Wapń: 271.52 mg; Fosfor: 792.68 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 215.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.76 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1932.38 mg; Błonnik: 39.57 g; W tym cukry: 64.60 g; WW: 29.02 Por; Potas: 3693.00 mg; Wapń: 661.69 mg; Fosfor: 1128.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 364.81 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.52 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.24 mg;

środa 2025-03-19 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 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.28 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.23 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 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: Chleb graham 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 ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka gotowana 130g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.11 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1486.17 mg; Błonnik: 36.75 g; W tym cukry: 52.01 g; WW: 26.60 Por; Potas: 4049.11 mg; Wapń: 617.32 mg; Fosfor: 1272.88 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 353.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.84 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz ogółem: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 1.66 g; Sód: 295.32 mg; Błonnik: 25.28 g; W tym cukry: 55.85 g; WW: 23.11 Por; Potas: 3079.50 mg; Wapń: 194.62 mg; Fosfor: 505.06 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 164.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotleć pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz ogółem: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2898.67 mg; Błonnik: 40.12 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4441.88 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor: 1465.48 mg; Żelazo: 15.59 mg; Magnez: 442.77 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotleć pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz ogółem: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2922.72 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 52.05 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3993.83 mg; Wapń: 634.00 mg; Fosfor: 1350.93 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 404.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1224.62 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 29.33 Por; Potas: 3405.34 mg; Wapń: 579.64 mg; Fosfor: 1105.61 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 268.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.41 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 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>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 229.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.94 g; Sól: 1.06 g; Sód: 363.49 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 57.07 g; WW: 23.16 Por; Potas: 3132.83 mg; Wapń: 253.34 mg; Fosfor: 630.26 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 173.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19			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),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Pasta warzywna 100g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem (papka) 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.86 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1219.92 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 63.79 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3357.72 mg; Wapń: 619.25 mg; Fosfor: 1132.45 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 283.54 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (GLU), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1300.23 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4071.49 mg; Wapń: 764.94 mg; Fosfor: 1403.20 mg; Żelazo: 12.43 mg; Magnez: 314.79 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.19 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1112.85 mg; Błonnik: 19.24 g; W tym cukry: 56.45 g; WW: 24.82 Por; Potas: 3052.27 mg; Wapń: 273.62 mg; Fosfor: 755.58 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 200.55 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1924.06 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 1.35 g; Sód: 438.66 mg; Błonnik: 25.15 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 26.12 Por; Potas: 3513.34 mg; Wapń: 571.01 mg; Fosfor: 868.82 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 200.95 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (GLU),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1902.18 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1235.37 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 59.72 g; WW: 26.61 Por; Potas: 3417.46 mg; Wapń: 271.52 mg; Fosfor: 792.68 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 215.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.76 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1932.38 mg; Błonnik: 39.57 g; W tym cukry: 64.60 g; WW: 29.02 Por; Potas: 3693.00 mg; Wapń: 661.69 mg; Fosfor: 1128.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 364.81 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.52 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.24 mg;

środa 2025-03-19 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 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.28 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.23 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 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: Chleb graham 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 ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka gotowana 130g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.11 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1486.17 mg; Błonnik: 36.75 g; W tym cukry: 52.01 g; WW: 26.60 Por; Potas: 4049.11 mg; Wapń: 617.32 mg; Fosfor: 1272.88 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 353.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.84 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz ogółem: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 1.66 g; Sód: 295.32 mg; Błonnik: 25.28 g; W tym cukry: 55.85 g; WW: 23.11 Por; Potas: 3079.50 mg; Wapń: 194.62 mg; Fosfor: 505.06 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 164.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz ogółem: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2898.67 mg; Błonnik: 40.12 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4441.88 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor: 1465.48 mg; Żelazo: 15.59 mg; Magnez: 442.77 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz ogółem: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2922.72 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 52.05 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3993.83 mg; Wapń: 634.00 mg; Fosfor: 1350.93 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 404.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1224.62 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 29.33 Por; Potas: 3405.34 mg; Wapń: 579.64 mg; Fosfor: 1105.61 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 268.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.41 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 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>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 229.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.94 g; Sól: 1.06 g; Sód: 363.49 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 57.07 g; WW: 23.16 Por; Potas: 3132.83 mg; Wapń: 253.34 mg; Fosfor: 630.26 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 173.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19			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),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Pasta warzywna 100g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem (papka) 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.86 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1219.92 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 63.79 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3357.72 mg; Wapń: 619.25 mg; Fosfor: 1132.45 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 283.54 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (GLU), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1300.23 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4071.49 mg; Wapń: 764.94 mg; Fosfor: 1403.20 mg; Żelazo: 12.43 mg; Magnez: 314.79 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.19 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1112.85 mg; Błonnik: 19.24 g; W tym cukry: 56.45 g; WW: 24.82 Por; Potas: 3052.27 mg; Wapń: 273.62 mg; Fosfor: 755.58 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 200.55 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1924.06 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 1.35 g; Sód: 438.66 mg; Błonnik: 25.15 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 26.12 Por; Potas: 3513.34 mg; Wapń: 571.01 mg; Fosfor: 868.82 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 200.95 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (MLE), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (GLU),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1902.18 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1235.37 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 59.72 g; WW: 26.61 Por; Potas: 3417.46 mg; Wapń: 271.52 mg; Fosfor: 792.68 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 215.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.76 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1932.38 mg; Błonnik: 39.57 g; W tym cukry: 64.60 g; WW: 29.02 Por; Potas: 3693.00 mg; Wapń: 661.69 mg; Fosfor: 1128.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 364.81 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.52 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.24 mg;

środa 2025-03-19 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 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.28 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.23 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 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: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka gotowana 130g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.11 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1486.17 mg; Błonnik: 36.75 g; W tym cukry: 52.01 g; WW: 26.60 Por; Potas: 4049.11 mg; Wapń: 617.32 mg; Fosfor: 1272.88 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 353.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.84 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz ogółem: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 1.66 g; Sód: 295.32 mg; Błonnik: 25.28 g; W tym cukry: 55.85 g; WW: 23.11 Por; Potas: 3079.50 mg; Wapń: 194.62 mg; Fosfor: 505.06 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 164.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotleć pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz ogółem: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2898.67 mg; Błonnik: 40.12 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4441.88 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor: 1465.48 mg; Żelazo: 15.59 mg; Magnez: 442.77 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotleć pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz ogółem: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2922.72 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 52.05 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3993.83 mg; Wapń: 634.00 mg; Fosfor: 1350.93 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 404.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1224.62 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 29.33 Por; Potas: 3405.34 mg; Wapń: 579.64 mg; Fosfor: 1105.61 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 268.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.41 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 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>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 229.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.94 g; Sól: 1.06 g; Sód: 363.49 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 57.07 g; WW: 23.16 Por; Potas: 3132.83 mg; Wapń: 253.34 mg; Fosfor: 630.26 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 173.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19			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),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Pasta warzywna 100g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem (papka) 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.86 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1219.92 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 63.79 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3357.72 mg; Wapń: 619.25 mg; Fosfor: 1132.45 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 283.54 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (GLU), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1300.23 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4071.49 mg; Wapń: 764.94 mg; Fosfor: 1403.20 mg; Żelazo: 12.43 mg; Magnez: 314.79 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.19 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1112.85 mg; Błonnik: 19.24 g; W tym cukry: 56.45 g; WW: 24.82 Por; Potas: 3052.27 mg; Wapń: 273.62 mg; Fosfor: 755.58 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 200.55 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1924.06 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 1.35 g; Sód: 438.66 mg; Błonnik: 25.15 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 26.12 Por; Potas: 3513.34 mg; Wapń: 571.01 mg; Fosfor: 868.82 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 200.95 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (GLU),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1902.18 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1235.37 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 59.72 g; WW: 26.61 Por; Potas: 3417.46 mg; Wapń: 271.52 mg; Fosfor: 792.68 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 215.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.76 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1932.38 mg; Błonnik: 39.57 g; W tym cukry: 64.60 g; WW: 29.02 Por; Potas: 3693.00 mg; Wapń: 661.69 mg; Fosfor: 1128.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 364.81 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.52 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.24 mg;

środa 2025-03-19 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 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.28 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.23 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 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: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka gotowana 130g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.11 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1486.17 mg; Błonnik: 36.75 g; W tym cukry: 52.01 g; WW: 26.60 Por; Potas: 4049.11 mg; Wapń: 617.32 mg; Fosfor: 1272.88 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 353.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.84 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz ogółem: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 1.66 g; Sód: 295.32 mg; Błonnik: 25.28 g; W tym cukry: 55.85 g; WW: 23.11 Por; Potas: 3079.50 mg; Wapń: 194.62 mg; Fosfor: 505.06 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 164.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ketchup 30g , Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotleć pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , 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 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2519.65 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz ogółem: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 8.29 g; Sód: 2898.67 mg; Błonnik: 40.12 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 33.94 Por; Potas: 4441.88 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor: 1465.48 mg; Żelazo: 15.59 mg; Magnez: 442.77 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ketchup 30g , Parówka drobiowa 1 szt 1szt (<i>SOJ</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotleć pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 40g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>), Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka 1szt ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2159.85 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz ogółem: 67.97 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2922.72 mg; Błonnik: 38.71 g; W tym cukry: 52.05 g; WW: 27.21 Por; Potas: 3993.83 mg; Wapń: 634.00 mg; Fosfor: 1350.93 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 404.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Rukola 20g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok przecierowy 100% 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1224.62 mg; Błonnik: 22.66 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 29.33 Por; Potas: 3405.34 mg; Wapń: 579.64 mg; Fosfor: 1105.61 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 268.62 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1962.41 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz ogółem: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 28.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 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>), Sałata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1671.71 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz ogółem: 43.33 g; Węglowodany ogółem: 229.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.94 g; Sól: 1.06 g; Sód: 363.49 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 57.07 g; WW: 23.16 Por; Potas: 3132.83 mg; Wapń: 253.34 mg; Fosfor: 630.26 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 173.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19			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),		Podwieczerek: Budyń płynny 200ml (MLE),		Posiłek nocny: Jabłko gotowane (mix) 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2160.92 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; Kw. tł. nasycone: 16.96 g; Sól: 1.34 g; Sód: 496.96 mg; Błonnik: 19.54 g; W tym cukry: 108.00 g; WW: 32.89 Por; Potas: 4097.15 mg; Wapń: 692.31 mg; Fosfor: 1321.93 mg; Żelazo: 6.79 mg; Magnez: 270.59 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z płatkami owsianymi (papka) 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Pasta warzywna 100g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem (papka) 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.86 kcal; Białko ogółem: 78.72 g; Tłuszcz ogółem: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1219.92 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 63.79 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3357.72 mg; Wapń: 619.25 mg; Fosfor: 1132.45 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 283.54 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 400ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Sos własny 60ml (GLU), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz ogółem: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1300.23 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 78.43 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4071.49 mg; Wapń: 764.94 mg; Fosfor: 1403.20 mg; Żelazo: 12.43 mg; Magnez: 314.79 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Sos własny 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1757.19 kcal; Białko ogółem: 64.03 g; Tłuszcz ogółem: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 246.09 g; Kw. tł. nasycone: 7.43 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1112.85 mg; Błonnik: 19.24 g; W tym cukry: 56.45 g; WW: 24.82 Por; Potas: 3052.27 mg; Wapń: 273.62 mg; Fosfor: 755.58 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 200.55 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (JAJ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 60g (RYB), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1924.06 kcal; Białko ogółem: 64.82 g; Tłuszcz ogółem: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 1.35 g; Sód: 438.66 mg; Błonnik: 25.15 g; W tym cukry: 70.43 g; WW: 26.12 Por; Potas: 3513.34 mg; Wapń: 571.01 mg; Fosfor: 868.82 mg; Żelazo: 7.97 mg; Magnez: 200.95 mg;

środa 2025-03-19			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Twaróg 40g (MLE), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,		Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (GLU),		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1902.18 kcal; Białko ogółem: 71.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.09 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1235.37 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 59.72 g; WW: 26.61 Por; Potas: 3417.46 mg; Wapń: 271.52 mg; Fosfor: 792.68 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 215.67 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 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 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Pomarańcza 200g , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1977.76 kcal; Białko ogółem: 57.10 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1932.38 mg; Błonnik: 39.57 g; W tym cukry: 64.60 g; WW: 29.02 Por; Potas: 3693.00 mg; Wapń: 661.69 mg; Fosfor: 1128.98 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 364.81 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>),	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.52 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.24 mg;

środa 2025-03-19 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 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 ,	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 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z płatkami owsianymi 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/SOLI 300ml (<i>JAJ, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/soli 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2079.36 kcal; Białko ogółem: 78.81 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 293.19 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.37 g; Sód: 1209.28 mg; Błonnik: 23.17 g; W tym cukry: 71.65 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3842.83 mg; Wapń: 581.68 mg; Fosfor: 1126.26 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 282.23 mg;

środa 2025-03-19 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>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (<i>RYB</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1992.41 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1235.74 mg; Błonnik: 22.95 g; W tym cukry: 72.04 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3841.98 mg; Wapń: 602.24 mg; Fosfor: 1144.81 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 284.34 mg;

środa 2025-03-19 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 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: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Poledwica ani drobiowa 30g (<i>SOJ</i>), Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Herbata b/c 250ml , Gruszka gotowana 130g ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1934.11 kcal; Białko ogółem: 81.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1486.17 mg; Błonnik: 36.75 g; W tym cukry: 52.01 g; WW: 26.60 Por; Potas: 4049.11 mg; Wapń: 617.32 mg; Fosfor: 1272.88 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 353.27 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-03-19		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica wieprzowa 40g , Salata maslowa 10g , Pomidor b/skóry 90g ,	Zupa szpinakowa z jajkiem B/ML 300ml (JAJ, SEL), Pulpet drobiowy gotowany na parze b/glutenu 100g (JAJ), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jablkiem i jogurtem 100g (MLE, SEL, S02), Salatka z buraków i jablka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z ryby gotowanej (miruna) 40g (RYB), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g ,		Posilek nocny: Wafle ryżowe 10g , Sok owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.84 kcal; Białko ogółem: 52.33 g; Tłuszcz ogółem: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 1.66 g; Sód: 295.32 mg; Błonnik: 25.28 g; W tym cukry: 55.85 g; WW: 23.11 Por; Potas: 3079.50 mg; Wapń: 194.62 mg; Fosfor: 505.06 mg; Żelazo: 7.66 mg; Magnez: 164.38 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-03-19	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa szpinakowa z jajkiem 300ml (<i>JAJ, MLE, SEL</i>), Kotlet pożarski smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100g (<i>MLE, SEL, S02</i>), Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1595.21 kcal; Białko ogółem: 56.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 227.50 g; Kw. tł.
nasycone: 5.25 g; Sól: 0.88 g; Sód: 300.36 mg; Błonnik: 19.82 g; W tym cukry: 15.34 g; WW: 22.92 Por; Potas: 2170.84 mg; Wapń: 159.61
mg; Fosfor: 473.29 mg; Żelazo: 5.76 mg; Magnez: 135.17 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2061.54 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 84.85 g; WW: 34.90 Por; Potas: 3043.46 mg; Wapń: 885.17 mg; Fosfor: 1276.44 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 279.96 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.75 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2183.54 mg; Błonnik: 43.49 g; W tym cukry: 51.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3008.36 mg; Wapń: 882.77 mg; Fosfor: 1389.14 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 365.51 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.79 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.52 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 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 (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,
---	--	---

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

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko (papka) 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1257.62 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3411.09 mg; Wapń: 561.11 mg; Fosfor: 1081.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 252.27 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2523.29 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.44 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1579.04 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 69.77 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4226.16 mg; Wapń: 667.82 mg; Fosfor: 1520.75 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 294.34 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.18 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.73 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1129.54 mg; Błonnik: 17.55 g; W tym cukry: 41.91 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2706.39 mg; Wapń: 184.12 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 180.60 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 3.59 g; Sód: 624.13 mg; Błonnik: 29.80 g; W tym cukry: 64.13 g; WW: 30.86 Por; Potas: 3494.16 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 893.12 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 208.57 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.38 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1185.65 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 50.51 g; WW: 29.44 Por; Potas: 3383.26 mg; Wapń: 211.30 mg; Fosfor: 896.64 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 225.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (SEL), Kociolek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1775.82 kcal; Białko ogółem: 57.87 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.82 g; Sód: 296.46 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 50.33 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3262.75 mg; Wapń: 185.16 mg; Fosfor: 693.20 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2061.54 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 84.85 g; WW: 34.90 Por; Potas: 3043.46 mg; Wapń: 885.17 mg; Fosfor: 1276.44 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 279.96 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.75 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2183.54 mg; Błonnik: 43.49 g; W tym cukry: 51.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3008.36 mg; Wapń: 882.77 mg; Fosfor: 1389.14 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 365.51 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.79 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.52 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z makaronem, masłem i miodem (mix g.budyńni) 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Sok owocowy 1szt ,		Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, 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.budyńni) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyńni) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko (papka) 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1257.62 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3411.09 mg; Wapń: 561.11 mg; Fosfor: 1081.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 252.27 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2523.29 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.44 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1579.04 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 69.77 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4226.16 mg; Wapń: 667.82 mg; Fosfor: 1520.75 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 294.34 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleńią i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.18 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.73 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1129.54 mg; Błonnik: 17.55 g; W tym cukry: 41.91 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2706.39 mg; Wapń: 184.12 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 180.60 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 3.59 g; Sód: 624.13 mg; Błonnik: 29.80 g; W tym cukry: 64.13 g; WW: 30.86 Por; Potas: 3494.16 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 893.12 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 208.57 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.38 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1185.65 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 50.51 g; WW: 29.44 Por; Potas: 3383.26 mg; Wapń: 211.30 mg; Fosfor: 896.64 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 225.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 5.88 g; Sód: 2295.91 mg; Błonnik: 36.60 g; W tym cukry: 58.90 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3039.06 mg; Wapń: 876.81 mg; Fosfor: 1236.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 295.63 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20			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 ,
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 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20			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 ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2045.52 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.79 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2035.44 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz ogółem: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.92 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1606.95 mg; Błonnik: 42.63 g; W tym cukry: 55.63 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3846.41 mg; Wapń: 627.80 mg; Fosfor: 1459.56 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 411.70 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (SEL), Kociolek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1775.82 kcal; Białko ogółem: 57.87 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.82 g; Sód: 296.46 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 50.33 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3262.75 mg; Wapń: 185.16 mg; Fosfor: 693.20 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMIT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2061.54 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 84.85 g; WW: 34.90 Por; Potas: 3043.46 mg; Wapń: 885.17 mg; Fosfor: 1276.44 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 279.96 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.75 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2183.54 mg; Błonnik: 43.49 g; W tym cukry: 51.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3008.36 mg; Wapń: 882.77 mg; Fosfor: 1389.14 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 365.51 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.79 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.52 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			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>),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko (papka) 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1257.62 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3411.09 mg; Wapń: 561.11 mg; Fosfor: 1081.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 252.27 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2523.29 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.44 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1579.04 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 69.77 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4226.16 mg; Wapń: 667.82 mg; Fosfor: 1520.75 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 294.34 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleńią i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.18 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.73 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1129.54 mg; Błonnik: 17.55 g; W tym cukry: 41.91 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2706.39 mg; Wapń: 184.12 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 180.60 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 3.59 g; Sód: 624.13 mg; Błonnik: 29.80 g; W tym cukry: 64.13 g; WW: 30.86 Por; Potas: 3494.16 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 893.12 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 208.57 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.38 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1185.65 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 50.51 g; WW: 29.44 Por; Potas: 3383.26 mg; Wapń: 211.30 mg; Fosfor: 896.64 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 225.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 5.88 g; Sód: 2295.91 mg; Błonnik: 36.60 g; W tym cukry: 58.90 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3039.06 mg; Wapń: 876.81 mg; Fosfor: 1236.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 295.63 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20			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 ,
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 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20			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 ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2045.52 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.79 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2035.44 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz ogółem: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.92 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1606.95 mg; Błonnik: 42.63 g; W tym cukry: 55.63 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3846.41 mg; Wapń: 627.80 mg; Fosfor: 1459.56 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 411.70 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (SEL), Kociolek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1775.82 kcal; Białko ogółem: 57.87 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.82 g; Sód: 296.46 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 50.33 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3262.75 mg; Wapń: 185.16 mg; Fosfor: 693.20 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2061.54 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 84.85 g; WW: 34.90 Por; Potas: 3043.46 mg; Wapń: 885.17 mg; Fosfor: 1276.44 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 279.96 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.75 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2183.54 mg; Błonnik: 43.49 g; W tym cukry: 51.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3008.36 mg; Wapń: 882.77 mg; Fosfor: 1389.14 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 365.51 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.79 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.52 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			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 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata
Zupa ml. z kaszą jęczmienną (papka) 300ml (GLU, MLE), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (SOJ, MLE, SEL), Pasta warzywna 100g ,		Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (MLE, SEL), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (GLU, SEL), Ryż na sypko (papka) 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1257.62 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3411.09 mg; Wapń: 561.11 mg; Fosfor: 1081.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 252.27 mg;

czwartek 2025-03-20			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), Twaróg 80g (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (GLU, SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2523.29 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.44 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1579.04 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 69.77 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4226.16 mg; Wapń: 667.82 mg; Fosfor: 1520.75 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 294.34 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa
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 ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (GLU, SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salátka z pomidora z zieleńią i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.18 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.73 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1129.54 mg; Błonnik: 17.55 g; W tym cukry: 41.91 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2706.39 mg; Wapń: 184.12 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 180.60 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (MLE), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 60g (MLE), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 3.59 g; Sód: 624.13 mg; Błonnik: 29.80 g; W tym cukry: 64.13 g; WW: 30.86 Por; Potas: 3494.16 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 893.12 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 208.57 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (SEL), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (GLU, SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g ,			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.38 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1185.65 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 50.51 g; WW: 29.44 Por; Potas: 3383.26 mg; Wapń: 211.30 mg; Fosfor: 896.64 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 225.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 5.88 g; Sód: 2295.91 mg; Błonnik: 36.60 g; W tym cukry: 58.90 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3039.06 mg; Wapń: 876.81 mg; Fosfor: 1236.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 295.63 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20 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 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2045.52 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.79 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2035.44 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz ogółem: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.92 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1606.95 mg; Błonnik: 42.63 g; W tym cukry: 55.63 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3846.41 mg; Wapń: 627.80 mg; Fosfor: 1459.56 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 411.70 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (SEL), Kociolek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1775.82 kcal; Białko ogółem: 57.87 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.82 g; Sód: 296.46 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 50.33 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3262.75 mg; Wapń: 185.16 mg; Fosfor: 693.20 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2061.54 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 84.85 g; WW: 34.90 Por; Potas: 3043.46 mg; Wapń: 885.17 mg; Fosfor: 1276.44 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 279.96 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.75 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2183.54 mg; Błonnik: 43.49 g; W tym cukry: 51.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3008.36 mg; Wapń: 882.77 mg; Fosfor: 1389.14 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 365.51 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.79 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.52 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			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>),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko (papka) 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1257.62 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3411.09 mg; Wapń: 561.11 mg; Fosfor: 1081.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 252.27 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatowa drobiowa 30g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2523.29 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.44 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1579.04 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 69.77 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4226.16 mg; Wapń: 667.82 mg; Fosfor: 1520.75 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 294.34 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleńią i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.18 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.73 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1129.54 mg; Błonnik: 17.55 g; W tym cukry: 41.91 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2706.39 mg; Wapń: 184.12 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 180.60 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 3.59 g; Sód: 624.13 mg; Błonnik: 29.80 g; W tym cukry: 64.13 g; WW: 30.86 Por; Potas: 3494.16 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 893.12 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 208.57 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.38 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1185.65 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 50.51 g; WW: 29.44 Por; Potas: 3383.26 mg; Wapń: 211.30 mg; Fosfor: 896.64 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 225.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,			Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 5.88 g; Sód: 2295.91 mg; Błonnik: 36.60 g; W tym cukry: 58.90 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3039.06 mg; Wapń: 876.81 mg; Fosfor: 1236.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 295.63 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20			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 ,
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 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20			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 ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2045.52 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.79 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,			Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,
			Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2035.44 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz ogółem: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.92 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1606.95 mg; Błonnik: 42.63 g; W tym cukry: 55.63 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3846.41 mg; Wapń: 627.80 mg; Fosfor: 1459.56 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 411.70 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (SEL), Kociolek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szyńka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1775.82 kcal; Białko ogółem: 57.87 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.82 g; Sód: 296.46 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 50.33 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3262.75 mg; Wapń: 185.16 mg; Fosfor: 693.20 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2321.14 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2061.54 mg; Błonnik: 37.50 g; W tym cukry: 84.85 g; WW: 34.90 Por; Potas: 3043.46 mg; Wapń: 885.17 mg; Fosfor: 1276.44 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 279.96 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Ogórek konserwowy 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Papryka świeża 30g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.39 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.75 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2183.54 mg; Błonnik: 43.49 g; W tym cukry: 51.48 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3008.36 mg; Wapń: 882.77 mg; Fosfor: 1389.14 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 365.51 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2128.79 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.93 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2015.52 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz ogółem: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Polędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz ogółem: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.34 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20			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>),	
II Śniadanie: Mleko z herbatnikami masłem (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Podwieczorek: Jogurt naturalny z biszkoptami (mix g.budyń) 150ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),		Posiłek nocny: Gruszka gotowana (mix) 130g ,	

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

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną (papka) 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny z zieleńią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,		Zupa ziemniaczana (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko (papka) 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2109.40 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.37 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1257.62 mg; Błonnik: 26.52 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 32.95 Por; Potas: 3411.09 mg; Wapń: 561.11 mg; Fosfor: 1081.76 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 252.27 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 80g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 80g (<i>MLE</i>), Szynka delikatesowa drobiowa 30g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2523.29 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz ogółem: 63.65 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; Kw. tł. nasycone: 31.44 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1579.04 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 69.77 g; WW: 33.65 Por; Potas: 4226.16 mg; Wapń: 667.82 mg; Fosfor: 1520.75 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 294.34 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salátka z pomidora z zieleńią i olejem b/cebuli 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1809.18 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 262.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.73 g; Sól: 4.22 g; Sód: 1129.54 mg; Błonnik: 17.55 g; W tym cukry: 41.91 g; WW: 26.28 Por; Potas: 2706.39 mg; Wapń: 184.12 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 180.60 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 60g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.96 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; Kw. tł. nasycone: 22.90 g; Sól: 3.59 g; Sód: 624.13 mg; Błonnik: 29.80 g; W tym cukry: 64.13 g; WW: 30.86 Por; Potas: 3494.16 mg; Wapń: 535.40 mg; Fosfor: 893.12 mg; Żelazo: 6.83 mg; Magnez: 208.57 mg;

czwartek 2025-03-20			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,		Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Kociółek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,	
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Rukola 10g ,				Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.38 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1185.65 mg; Błonnik: 25.63 g; W tym cukry: 50.51 g; WW: 29.44 Por; Potas: 3383.26 mg; Wapń: 211.30 mg; Fosfor: 896.64 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 225.06 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek kiszony 100g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Gruszka 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2068.99 kcal; Białko ogółem: 58.14 g; Tłuszcz ogółem: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g; Kw. tł. nasycone: 23.98 g; Sól: 5.88 g; Sód: 2295.91 mg; Błonnik: 36.60 g; W tym cukry: 58.90 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3039.06 mg; Wapń: 876.81 mg; Fosfor: 1236.21 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 295.63 mg;

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20		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 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko b/soli 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2150.88 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1303.73 mg; Błonnik: 27.05 g; W tym cukry: 66.22 g; WW: 34.19 Por; Potas: 3812.47 mg; Wapń: 563.51 mg; Fosfor: 1098.84 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.83 mg;

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2045.52 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz ogółem: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.79 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1321.82 mg; Błonnik: 26.65 g; W tym cukry: 63.58 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3660.27 mg; Wapń: 553.04 mg; Fosfor: 1121.87 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 254.89 mg;

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka wieprzowa 40g (<i>SOJ, MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż brązowy na sypko 200g , Kalaflor gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 30g (<i>MLE</i>), Rukola 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Mandarynka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2035.44 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz ogółem: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.92 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1606.95 mg; Błonnik: 42.63 g; W tym cukry: 55.63 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3846.41 mg; Wapń: 627.80 mg; Fosfor: 1459.56 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 411.70 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-03-20		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa ziemniaczana b/ml 300ml (SEL), Kociolek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200g (SEL), Ryż na sypko 200g , Cukinia gotowana na parze z koperkiem 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 40g , Bukiet jarzyn gotowany na parze 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Rukola 10g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1775.82 kcal; Białko ogółem: 57.87 g; Tłuszcz ogółem: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 2.82 g; Sód: 296.46 mg; Błonnik: 30.16 g; W tym cukry: 50.33 g; WW: 27.95 Por; Potas: 3262.75 mg; Wapń: 185.16 mg; Fosfor: 693.20 mg; Żelazo: 6.69 mg; Magnez: 187.49 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-03-20 Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny		
	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180g (<i>GLU, SEL</i>), Ryż na sypko 200g , Kalafior gotowany na parze 100g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100g (<i>MLE</i>), Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>),	

Wartości odżywcze: Kcal: 1800.48 kcal; Białko ogółem: 54.23 g; Tłuszcz ogółem: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 264.21 g; Kw. tł.
nasycone: 5.02 g; Sól: 0.60 g; Sód: 236.40 mg; Błonnik: 22.76 g; W tym cukry: 17.75 g; WW: 26.58 Por; Potas: 1983.50 mg; Wapń: 135.21
mg; Fosfor: 536.23 mg; Żelazo: 4.45 mg; Magnez: 114.78 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1677.27 mg; Błonnik: 37.48 g; W tym cukry: 77.92 g; WW: 32.88 Por; Potas: 3579.22 mg; Wapń: 711.48 mg; Fosfor: 1105.19 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 326.14 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.97 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1700.74 mg; Błonnik: 40.36 g; W tym cukry: 46.66 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3680.18 mg; Wapń: 721.46 mg; Fosfor: 1217.86 mg; Żelazo: 13.03 mg; Magnez: 387.01 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1294.03 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 66.94 g; WW: 32.89 Por; Potas: 2854.20 mg; Wapń: 630.41 mg; Fosfor: 821.40 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 229.06 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1961.49 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 29.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1864.87 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.66 g; Sól: 1.37 g; Sód: 475.29 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2568.72 mg; Wapń: 530.03 mg; Fosfor: 595.77 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 181.39 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Zupa ml. z płatkami owsianymi z masłem, biszkoptami i bananem (mix g.budyniu) 300ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.71 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4222.60 mg; Wapń: 794.21 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-03-21 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa selerowa z ryżem (papk) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) (papk) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.72 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1231.40 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 30.70 Por; Potas: 2821.29 mg; Wapń: 642.24 mg; Fosfor: 863.18 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 235.88 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.72 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.91 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1437.43 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 66.27 g; WW: 29.70 Por; Potas: 2948.82 mg; Wapń: 682.49 mg; Fosfor: 1007.55 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 231.27 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.20 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 2.86 g; Sód: 1086.94 mg; Błonnik: 16.24 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2094.35 mg; Wapń: 271.48 mg; Fosfor: 577.06 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 176.07 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.93 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 1.35 g; Sód: 479.97 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 49.79 g; WW: 24.25 Por; Potas: 2305.90 mg; Wapń: 303.83 mg; Fosfor: 524.69 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 159.22 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis 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 2szt (<i>JAJ</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1758.86 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.74 g; Sód: 978.19 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 63.99 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2769.33 mg; Wapń: 240.97 mg; Fosfor: 525.24 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 201.24 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet jajeczny smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.90 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1573.79 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 29.93 Por; Potas: 3145.84 mg; Wapń: 633.70 mg; Fosfor: 1013.07 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 284.86 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21Jadłospis 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 2025-03-21Jadłospis 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1991.49 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.89 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 30.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Połudwica miodowa drobiowa 30g , Salata maslowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.65 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1681.44 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 45.49 g; WW: 26.81 Por; Potas: 3596.48 mg; Wapń: 716.86 mg; Fosfor: 1157.86 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 358.12 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (<i>JAJ</i>), Salata maslowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt- 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.02 kcal; Białko ogółem: 45.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 0.84 g; Sód: 219.97 mg; Błonnik: 29.53 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 26.75 Por; Potas: 2530.37 mg; Wapń: 208.88 mg; Fosfor: 367.12 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 163.15 mg;

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1677.27 mg; Błonnik: 37.48 g; W tym cukry: 77.92 g; WW: 32.88 Por; Potas: 3579.22 mg; Wapń: 711.48 mg; Fosfor: 1105.19 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 326.14 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt, Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.97 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1700.74 mg; Błonnik: 40.36 g; W tym cukry: 46.66 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3680.18 mg; Wapń: 721.46 mg; Fosfor: 1217.86 mg; Żelazo: 13.03 mg; Magnez: 387.01 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1294.03 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 66.94 g; WW: 32.89 Por; Potas: 2854.20 mg; Wapń: 630.41 mg; Fosfor: 821.40 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 229.06 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1961.49 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 29.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1864.87 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.66 g; Sól: 1.37 g; Sód: 475.29 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2568.72 mg; Wapń: 530.03 mg; Fosfor: 595.77 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 181.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.71 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4222.60 mg; Wapń: 794.21 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa selerowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.72 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1231.40 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 30.70 Por; Potas: 2821.29 mg; Wapń: 642.24 mg; Fosfor: 863.18 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 235.88 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.72 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.91 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1437.43 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 66.27 g; WW: 29.70 Por; Potas: 2948.82 mg; Wapń: 682.49 mg; Fosfor: 1007.55 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 231.27 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.20 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 2.86 g; Sód: 1086.94 mg; Błonnik: 16.24 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2094.35 mg; Wapń: 271.48 mg; Fosfor: 577.06 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 176.07 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.93 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 1.35 g; Sód: 479.97 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 49.79 g; WW: 24.25 Por; Potas: 2305.90 mg; Wapń: 303.83 mg; Fosfor: 524.69 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 159.22 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1758.86 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.74 g; Sód: 978.19 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 63.99 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2769.33 mg; Wapń: 240.97 mg; Fosfor: 525.24 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 201.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kotlet jajeczny smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.90 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1573.79 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 29.93 Por; Potas: 3145.84 mg; Wapń: 633.70 mg; Fosfor: 1013.07 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 284.86 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>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 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1991.49 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.89 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 30.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Południca miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.65 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1681.44 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 45.49 g; WW: 26.81 Por; Potas: 3596.48 mg; Wapń: 716.86 mg; Fosfor: 1157.86 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 358.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Salata maslowa 20g ,		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.02 kcal; Białko ogółem: 45.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 0.84 g; Sód: 219.97 mg; Błonnik: 29.53 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 26.75 Por; Potas: 2530.37 mg; Wapń: 208.88 mg; Fosfor: 367.12 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 163.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1677.27 mg; Błonnik: 37.48 g; W tym cukry: 77.92 g; WW: 32.88 Por; Potas: 3579.22 mg; Wapń: 711.48 mg; Fosfor: 1105.19 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 326.14 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.97 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1700.74 mg; Błonnik: 40.36 g; W tym cukry: 46.66 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3680.18 mg; Wapń: 721.46 mg; Fosfor: 1217.86 mg; Żelazo: 13.03 mg; Magnez: 387.01 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1294.03 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 66.94 g; WW: 32.89 Por; Potas: 2854.20 mg; Wapń: 630.41 mg; Fosfor: 821.40 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 229.06 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1961.49 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 29.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1864.87 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.66 g; Sól: 1.37 g; Sód: 475.29 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2568.72 mg; Wapń: 530.03 mg; Fosfor: 595.77 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 181.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.71 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4222.60 mg; Wapń: 794.21 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa selerowa z ryżem (papką) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) (papką) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.72 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1231.40 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 30.70 Por; Potas: 2821.29 mg; Wapń: 642.24 mg; Fosfor: 863.18 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 235.88 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.72 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.91 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1437.43 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 66.27 g; WW: 29.70 Por; Potas: 2948.82 mg; Wapń: 682.49 mg; Fosfor: 1007.55 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 231.27 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.20 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 2.86 g; Sód: 1086.94 mg; Błonnik: 16.24 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2094.35 mg; Wapń: 271.48 mg; Fosfor: 577.06 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 176.07 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.93 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 1.35 g; Sód: 479.97 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 49.79 g; WW: 24.25 Por; Potas: 2305.90 mg; Wapń: 303.83 mg; Fosfor: 524.69 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 159.22 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1758.86 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.74 g; Sód: 978.19 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 63.99 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2769.33 mg; Wapń: 240.97 mg; Fosfor: 525.24 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 201.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Kotlet jajeczny smażony 100g (GLU , JAJ), Sos koperkowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (GLU), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (GLU , SOJ), Chleb razowy 50g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.90 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1573.79 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 29.93 Por; Potas: 3145.84 mg; Wapń: 633.70 mg; Fosfor: 1013.07 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 284.86 mg;

piątek 2025-03-21 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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (RYB), Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (GLU), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21 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 manną) 500ml (GLU , SEL), 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 2025-03-21 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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (RYB), Sos koperkowy b/soli 60ml (GLU), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (GLU), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (GLU), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1991.49 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.89 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 30.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobową		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (MLE , SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (GLU), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (MLE), Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Poledwica miodowa drobiowa 30g , Salata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.65 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1681.44 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 45.49 g; WW: 26.81 Por; Potas: 3596.48 mg; Wapń: 716.86 mg; Fosfor: 1157.86 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 358.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Salata maslowa 20g ,		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.02 kcal; Białko ogółem: 45.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 0.84 g; Sód: 219.97 mg; Błonnik: 29.53 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 26.75 Por; Potas: 2530.37 mg; Wapń: 208.88 mg; Fosfor: 367.12 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 163.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1677.27 mg; Błonnik: 37.48 g; W tym cukry: 77.92 g; WW: 32.88 Por; Potas: 3579.22 mg; Wapń: 711.48 mg; Fosfor: 1105.19 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 326.14 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.97 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1700.74 mg; Błonnik: 40.36 g; W tym cukry: 46.66 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3680.18 mg; Wapń: 721.46 mg; Fosfor: 1217.86 mg; Żelazo: 13.03 mg; Magnez: 387.01 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1294.03 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 66.94 g; WW: 32.89 Por; Potas: 2854.20 mg; Wapń: 630.41 mg; Fosfor: 821.40 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 229.06 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1961.49 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 29.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1864.87 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.66 g; Sól: 1.37 g; Sód: 475.29 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2568.72 mg; Wapń: 530.03 mg; Fosfor: 595.77 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 181.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.71 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4222.60 mg; Wapń: 794.21 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa selerowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.72 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1231.40 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 30.70 Por; Potas: 2821.29 mg; Wapń: 642.24 mg; Fosfor: 863.18 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 235.88 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.72 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.91 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1437.43 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 66.27 g; WW: 29.70 Por; Potas: 2948.82 mg; Wapń: 682.49 mg; Fosfor: 1007.55 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 231.27 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.20 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 2.86 g; Sód: 1086.94 mg; Błonnik: 16.24 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2094.35 mg; Wapń: 271.48 mg; Fosfor: 577.06 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 176.07 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.93 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 1.35 g; Sód: 479.97 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 49.79 g; WW: 24.25 Por; Potas: 2305.90 mg; Wapń: 303.83 mg; Fosfor: 524.69 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 159.22 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1758.86 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.74 g; Sód: 978.19 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 63.99 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2769.33 mg; Wapń: 240.97 mg; Fosfor: 525.24 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 201.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kotlet jajeczny smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.90 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1573.79 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 29.93 Por; Potas: 3145.84 mg; Wapń: 633.70 mg; Fosfor: 1013.07 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 284.86 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>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 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1991.49 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.89 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 30.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Południca miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.65 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1681.44 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 45.49 g; WW: 26.81 Por; Potas: 3596.48 mg; Wapń: 716.86 mg; Fosfor: 1157.86 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 358.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Salata maslowa 20g ,		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.02 kcal; Białko ogółem: 45.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 0.84 g; Sód: 219.97 mg; Błonnik: 29.53 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 26.75 Por; Potas: 2530.37 mg; Wapń: 208.88 mg; Fosfor: 367.12 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 163.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1677.27 mg; Błonnik: 37.48 g; W tym cukry: 77.92 g; WW: 32.88 Por; Potas: 3579.22 mg; Wapń: 711.48 mg; Fosfor: 1105.19 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 326.14 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.97 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1700.74 mg; Błonnik: 40.36 g; W tym cukry: 46.66 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3680.18 mg; Wapń: 721.46 mg; Fosfor: 1217.86 mg; Żelazo: 13.03 mg; Magnez: 387.01 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1294.03 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 66.94 g; WW: 32.89 Por; Potas: 2854.20 mg; Wapń: 630.41 mg; Fosfor: 821.40 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 229.06 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobową		
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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1961.49 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 29.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1864.87 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.66 g; Sól: 1.37 g; Sód: 475.29 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2568.72 mg; Wapń: 530.03 mg; Fosfor: 595.77 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 181.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyńni) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.71 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4222.60 mg; Wapń: 794.21 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa selerowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.72 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1231.40 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 30.70 Por; Potas: 2821.29 mg; Wapń: 642.24 mg; Fosfor: 863.18 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 235.88 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.72 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.91 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1437.43 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 66.27 g; WW: 29.70 Por; Potas: 2948.82 mg; Wapń: 682.49 mg; Fosfor: 1007.55 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 231.27 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.20 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 2.86 g; Sód: 1086.94 mg; Błonnik: 16.24 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2094.35 mg; Wapń: 271.48 mg; Fosfor: 577.06 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 176.07 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.93 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 1.35 g; Sód: 479.97 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 49.79 g; WW: 24.25 Por; Potas: 2305.90 mg; Wapń: 303.83 mg; Fosfor: 524.69 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 159.22 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 2szt (<i>JAJ</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1758.86 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.74 g; Sód: 978.19 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 63.99 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2769.33 mg; Wapń: 240.97 mg; Fosfor: 525.24 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 201.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kotlet jajeczny smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g, Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.90 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1573.79 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 29.93 Por; Potas: 3145.84 mg; Wapń: 633.70 mg; Fosfor: 1013.07 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 284.86 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą manną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>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 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g, Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1991.49 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.89 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 30.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g, Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Południca miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.65 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1681.44 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 45.49 g; WW: 26.81 Por; Potas: 3596.48 mg; Wapń: 716.86 mg; Fosfor: 1157.86 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 358.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Salata maslowa 20g ,		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.02 kcal; Białko ogółem: 45.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 0.84 g; Sód: 219.97 mg; Błonnik: 29.53 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 26.75 Por; Potas: 2530.37 mg; Wapń: 208.88 mg; Fosfor: 367.12 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 163.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1677.27 mg; Błonnik: 37.48 g; W tym cukry: 77.92 g; WW: 32.88 Por; Potas: 3579.22 mg; Wapń: 711.48 mg; Fosfor: 1105.19 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 326.14 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor 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>), Salata masłowa 10g ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1969.42 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.97 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1700.74 mg; Błonnik: 40.36 g; W tym cukry: 46.66 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3680.18 mg; Wapń: 721.46 mg; Fosfor: 1217.86 mg; Żelazo: 13.03 mg; Magnez: 387.01 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2127.39 kcal; Białko ogółem: 76.20 g; Tłuszcz ogółem: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1294.03 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 66.94 g; WW: 32.89 Por; Potas: 2854.20 mg; Wapń: 630.41 mg; Fosfor: 821.40 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 229.06 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1961.49 kcal; Białko ogółem: 76.45 g; Tłuszcz ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 29.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 80g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1864.87 kcal; Białko ogółem: 50.14 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 278.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.66 g; Sól: 1.37 g; Sód: 475.29 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 27.99 Por; Potas: 2568.72 mg; Wapń: 530.03 mg; Fosfor: 595.77 mg; Żelazo: 6.63 mg; Magnez: 181.39 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyń) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Kisiel owocowy 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2408.57 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz ogółem: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 22.54 g; Sól: 1.59 g; Sód: 545.71 mg; Błonnik: 18.79 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.93 Por; Potas: 4222.60 mg; Wapń: 794.21 mg; Fosfor: 1502.33 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 329.04 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g ,	Zupa selerowa z ryżem (papka) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) (papka) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2041.72 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1231.40 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 59.42 g; WW: 30.70 Por; Potas: 2821.29 mg; Wapń: 642.24 mg; Fosfor: 863.18 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 235.88 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 100g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2262.72 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; Kw. tł. nasycone: 29.91 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1437.43 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 66.27 g; WW: 29.70 Por; Potas: 2948.82 mg; Wapń: 682.49 mg; Fosfor: 1007.55 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 231.27 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1740.20 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 251.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 2.86 g; Sód: 1086.94 mg; Błonnik: 16.24 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2094.35 mg; Wapń: 271.48 mg; Fosfor: 577.06 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 176.07 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 60g (<i>MLE</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 60g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1793.93 kcal; Białko ogółem: 56.84 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; Kw. tł. nasycone: 20.33 g; Sól: 1.35 g; Sód: 479.97 mg; Błonnik: 23.68 g; W tym cukry: 49.79 g; WW: 24.25 Por; Potas: 2305.90 mg; Wapń: 303.83 mg; Fosfor: 524.69 mg; Żelazo: 6.53 mg; Magnez: 159.22 mg;

piątek 2025-03-21Jadłospis 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 2szt (<i>JAJ</i>), Salata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (<i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z zielonego groszku 40g , Dżem szt - 25g 1szt , Pomidor b/skóry 100g ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1758.86 kcal; Białko ogółem: 61.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 2.74 g; Sód: 978.19 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 63.99 g; WW: 29.15 Por; Potas: 2769.33 mg; Wapń: 240.97 mg; Fosfor: 525.24 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 201.24 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Kotlet jajeczny smażony 100g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 57.95 g; Tłuszcz ogółem: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.90 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1573.79 mg; Błonnik: 31.72 g; W tym cukry: 60.22 g; WW: 29.93 Por; Potas: 3145.84 mg; Wapń: 633.70 mg; Fosfor: 1013.07 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 284.86 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Płynna śniadaniowa (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna (na wywarze, z mięsem i kaszą mnną) 500ml (<i>GLU</i> , <i>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 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna niskosodowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem b/soli 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) b/soli 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Szpinak duszony b/soli 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną b/soli 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; Kw. tł. nasycone: 19.18 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1258.78 mg; Błonnik: 23.25 g; W tym cukry: 64.00 g; WW: 30.49 Por; Potas: 2883.75 mg; Wapń: 605.01 mg; Fosfor: 836.50 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 224.05 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Sałata masłowa 20g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),	
		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1991.49 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 301.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.89 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1251.63 mg; Błonnik: 22.73 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 30.37 Por; Potas: 2844.60 mg; Wapń: 600.21 mg; Fosfor: 829.60 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 221.66 mg;

piątek 2025-03-21			Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 40g (<i>MLE</i>), Ogórek świeży 100g ,	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z zieleniną 40g (<i>MLE</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	
II Śniadanie: Chleb graham 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Południca miodowa drobiowa 30g , Sałata masłowa 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Pomarańcza 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>), Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1970.65 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.46 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1681.44 mg; Błonnik: 35.98 g; W tym cukry: 45.49 g; WW: 26.81 Por; Potas: 3596.48 mg; Wapń: 716.86 mg; Fosfor: 1157.86 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 358.12 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-03-21		Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna	
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Jajko got. na twardo kl.M 2szt (JAJ), Salata maslowa 20g ,		Zupa selerowa z ryżem b/ml 300ml (SEL), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (RYB), Sos koperkowy b/mąki 60ml , Ziemniaki 200g , Szpinak duszony b/mąki 100g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	
II Śniadanie: Jablko 1szt ,		Posiłek nocny: Kisiel z tartym jabłkiem 200ml , Wafle ryżowe 10g ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1805.02 kcal; Białko ogółem: 45.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 0.84 g; Sód: 219.97 mg; Błonnik: 29.53 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 26.75 Por; Potas: 2530.37 mg; Wapń: 208.88 mg; Fosfor: 367.12 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 163.15 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Administracja UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-03-21	Jadłospis dla diety: U. Posiłek profilaktyczny	
	Zupa selerowa z ryżem 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Ryba gotowana na parze (miruna) 100g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Szpinak duszony 100g (<i>GLU</i>), Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g , Bułka kajzerka 3szt (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Masło sztukowe 10g 2szt (<i>MLE</i>), Kompot owocowy 250ml ,	

Wartości odżywcze: Kcal: 1694.01 kcal; Białko ogółem: 58.33 g; Tłuszcz ogółem: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 247.33 g; Kw. tł. nasycone: 3.79 g; Sól: 0.87 g; Sód: 334.27 mg; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 17.54 g; WW: 24.86 Por; Potas: 1785.96 mg; Wapń: 195.71 mg; Fosfor: 294.88 mg; Żelazo: 5.51 mg; Magnez: 130.42 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Kw. tł.

nasycone: 21.18 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1845.96 mg; Błonnik: 39.97 g; W tym cukry: 98.14 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4224.96 mg; Wapń:

1011.25 mg; Fosfor: 1511.35 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 347.52 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; Kw. tł.

nasycone: 17.50 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1982.61 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 42.46 g; WW: 26.49 Por; Potas: 4141.44 mg; Wapń: 925.70

mg; Fosfor: 1560.07 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 402.55 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.18 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Kw. tł.

nasycone: 10.97 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1156.72 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 62.69 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3352.06 mg; Wapń: 571.88

mg; Fosfor: 1076.17 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 233.28 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw. tł.

nasycone: 8.78 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 29.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35

mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1709.19 kcal; Białko ogółem: 48.95 g; Tłuszcz ogółem: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; Kw. tł.

nasycone: 6.73 g; Sól: 0.88 g; Sód: 289.29 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3167.24 mg; Wapń: 266.37

mg; Fosfor: 681.44 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 173.83 mg;

sobota 2025-03-22 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (papka) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (papka) 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1177.83 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 61.81 g; WW: 30.53 Por; Potas: 3668.79 mg; Wapń: 572.53 mg; Fosfor: 1149.36 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 249.35 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.81 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1186.79 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3873.19 mg; Wapń: 649.53 mg; Fosfor: 1229.56 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 250.36 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.67 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1100.48 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 58.37 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3389.26 mg; Wapń: 515.40 mg; Fosfor: 1041.13 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 215.94 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.47 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 1.09 g; Sód: 309.49 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 50.45 g; WW: 24.56 Por; Potas: 3257.94 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 771.07 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 181.48 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1159.33 mg; Błonnik: 25.92 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 27.99 Por; Potas: 3634.66 mg; Wapń: 250.45 mg; Fosfor: 812.73 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 223.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1723.19 mg; Błonnik: 35.08 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 25.84 Por; Potas: 3907.09 mg; Wapń: 633.20 mg; Fosfor: 1385.73 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 352.01 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 2.91 g; Sód: 287.51 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 50.29 g; WW: 25.72 Por; Potas: 3368.90 mg; Wapń: 214.81 mg; Fosfor: 637.01 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 180.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Kw. tł. nasycone: 21.18 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1845.96 mg; Błonnik: 39.97 g; W tym cukry: 98.14 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4224.96 mg; Wapń: 1011.25 mg; Fosfor: 1511.35 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 347.52 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1982.61 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 42.46 g; WW: 26.49 Por; Potas: 4141.44 mg; Wapń: 925.70 mg; Fosfor: 1560.07 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 402.55 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.18 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1156.72 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 62.69 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3352.06 mg; Wapń: 571.88 mg; Fosfor: 1076.17 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 233.28 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 29.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35 mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1709.19 kcal; Białko ogółem: 48.95 g; Tłuszcz ogółem: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; Kw. tł. nasycone: 6.73 g; Sól: 0.88 g; Sód: 289.29 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3167.24 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 681.44 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 173.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (papka) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (papka) 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1177.83 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 61.81 g; WW: 30.53 Por; Potas: 3668.79 mg; Wapń: 572.53 mg; Fosfor: 1149.36 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 249.35 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.81 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1186.79 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3873.19 mg; Wapń: 649.53 mg; Fosfor: 1229.56 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 250.36 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.67 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1100.48 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 58.37 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3389.26 mg; Wapń: 515.40 mg; Fosfor: 1041.13 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 215.94 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.47 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 1.09 g; Sód: 309.49 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 50.45 g; WW: 24.56 Por; Potas: 3257.94 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 771.07 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 181.48 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1159.33 mg; Błonnik: 25.92 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 27.99 Por; Potas: 3634.66 mg; Wapń: 250.45 mg; Fosfor: 812.73 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 223.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22		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>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.15 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1674.47 mg; Błonnik: 40.14 g; W tym cukry: 64.89 g; WW: 31.76 Por; Potas: 3515.70 mg; Wapń: 975.61 mg; Fosfor: 1197.51 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 282.86 mg;

sobota 2025-03-22		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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1191.90 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 65.09 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4002.20 mg; Wapń: 599.25 mg; Fosfor: 1206.19 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 261.78 mg;

sobota 2025-03-22		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-22		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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1191.90 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 65.09 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4002.20 mg; Wapń: 599.25 mg; Fosfor: 1206.19 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 261.78 mg;

sobota 2025-03-22		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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE, 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 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1995.42 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz ogółem: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 30.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35 mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1723.19 mg; Błonnik: 35.08 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 25.84 Por; Potas: 3907.09 mg; Wapń: 633.20 mg; Fosfor: 1385.73 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 352.01 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 2.91 g; Sód: 287.51 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 50.29 g; WW: 25.72 Por; Potas: 3368.90 mg; Wapń: 214.81 mg; Fosfor: 637.01 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 180.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Kw. tł. nasycone: 21.18 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1845.96 mg; Błonnik: 39.97 g; W tym cukry: 98.14 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4224.96 mg; Wapń: 1011.25 mg; Fosfor: 1511.35 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 347.52 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1982.61 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 42.46 g; WW: 26.49 Por; Potas: 4141.44 mg; Wapń: 925.70 mg; Fosfor: 1560.07 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 402.55 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.18 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1156.72 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 62.69 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3352.06 mg; Wapń: 571.88 mg; Fosfor: 1076.17 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 233.28 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 29.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35 mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1709.19 kcal; Białko ogółem: 48.95 g; Tłuszcz ogółem: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; Kw. tł. nasycone: 6.73 g; Sól: 0.88 g; Sód: 289.29 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3167.24 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 681.44 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 173.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (papka) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (papka) 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1177.83 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 61.81 g; WW: 30.53 Por; Potas: 3668.79 mg; Wapń: 572.53 mg; Fosfor: 1149.36 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 249.35 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.81 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1186.79 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3873.19 mg; Wapń: 649.53 mg; Fosfor: 1229.56 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 250.36 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.67 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1100.48 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 58.37 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3389.26 mg; Wapń: 515.40 mg; Fosfor: 1041.13 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 215.94 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.47 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 1.09 g; Sód: 309.49 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 50.45 g; WW: 24.56 Por; Potas: 3257.94 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 771.07 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 181.48 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1159.33 mg; Błonnik: 25.92 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 27.99 Por; Potas: 3634.66 mg; Wapń: 250.45 mg; Fosfor: 812.73 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 223.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22			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>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.15 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1674.47 mg; Błonnik: 40.14 g; W tym cukry: 64.89 g; WW: 31.76 Por; Potas: 3515.70 mg; Wapń: 975.61 mg; Fosfor: 1197.51 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 282.86 mg;

sobota 2025-03-22			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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1191.90 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 65.09 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4002.20 mg; Wapń: 599.25 mg; Fosfor: 1206.19 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 261.78 mg;

sobota 2025-03-22			Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),
			Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-22			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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1191.90 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 65.09 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4002.20 mg; Wapń: 599.25 mg; Fosfor: 1206.19 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 261.78 mg;

sobota 2025-03-22			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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE, 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 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,
			Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
			Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1995.42 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz ogółem: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 30.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35 mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1723.19 mg; Błonnik: 35.08 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 25.84 Por; Potas: 3907.09 mg; Wapń: 633.20 mg; Fosfor: 1385.73 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 352.01 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 2.91 g; Sód: 287.51 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 50.29 g; WW: 25.72 Por; Potas: 3368.90 mg; Wapń: 214.81 mg; Fosfor: 637.01 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 180.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczerek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Kw. tł. nasycone: 21.18 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1845.96 mg; Błonnik: 39.97 g; W tym cukry: 98.14 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4224.96 mg; Wapń: 1011.25 mg; Fosfor: 1511.35 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 347.52 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczerek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1982.61 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 42.46 g; WW: 26.49 Por; Potas: 4141.44 mg; Wapń: 925.70 mg; Fosfor: 1560.07 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 402.55 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.18 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1156.72 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 62.69 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3352.06 mg; Wapń: 571.88 mg; Fosfor: 1076.17 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 233.28 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 29.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35 mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1709.19 kcal; Białko ogółem: 48.95 g; Tłuszcz ogółem: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; Kw. tł. nasycone: 6.73 g; Sól: 0.88 g; Sód: 289.29 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3167.24 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 681.44 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 173.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (papka) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (papka) 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1177.83 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 61.81 g; WW: 30.53 Por; Potas: 3668.79 mg; Wapń: 572.53 mg; Fosfor: 1149.36 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 249.35 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.81 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1186.79 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3873.19 mg; Wapń: 649.53 mg; Fosfor: 1229.56 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 250.36 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.67 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1100.48 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 58.37 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3389.26 mg; Wapń: 515.40 mg; Fosfor: 1041.13 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 215.94 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.47 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 1.09 g; Sód: 309.49 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 50.45 g; WW: 24.56 Por; Potas: 3257.94 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 771.07 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 181.48 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1159.33 mg; Błonnik: 25.92 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 27.99 Por; Potas: 3634.66 mg; Wapń: 250.45 mg; Fosfor: 812.73 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 223.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22		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>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2199.15 kcal; Białko ogółem: 65.36 g; Tłuszcz ogółem: 58.35 g; Węglowodany ogółem: 315.97 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1674.47 mg; Błonnik: 40.14 g; W tym cukry: 64.89 g; WW: 31.76 Por; Potas: 3515.70 mg; Wapń: 975.61 mg; Fosfor: 1197.51 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 282.86 mg;

sobota 2025-03-22		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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1191.90 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 65.09 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4002.20 mg; Wapń: 599.25 mg; Fosfor: 1206.19 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 261.78 mg;

sobota 2025-03-22		Jadłospis dla diety: U. Płynna b/ml g.budyni
Zupa ml. z ryżem z masłem, miodem i got. jabłkiem (mix) 300ml (<i>MLE</i>), Herbata b/c 250ml ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt owocowy 100g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Mleko z biszkoptami i masłem (mix g.budyniu) 200ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2139.68 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.49 g; Węglowodany ogółem: 267.18 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 4.46 g; Sód: 490.91 mg; Błonnik: 17.28 g; W tym cukry: 69.38 g; WW: 27.01 Por; Potas: 3826.70 mg; Wapń: 645.96 mg; Fosfor: 1290.13 mg; Żelazo: 6.19 mg; Magnez: 259.34 mg;

sobota 2025-03-22		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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/soli 300ml (<i>MLE, SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze b/soli 100g , Sos pomidorowy b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz ogółem: 43.58 g; Węglowodany ogółem: 302.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.07 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1191.90 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 65.09 g; WW: 30.46 Por; Potas: 4002.20 mg; Wapń: 599.25 mg; Fosfor: 1206.19 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 261.78 mg;

sobota 2025-03-22		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 40g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300ml (<i>MLE, 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 100g (<i>SEL, S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1995.42 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz ogółem: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 30.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35 mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1723.19 mg; Błonnik: 35.08 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 25.84 Por; Potas: 3907.09 mg; Wapń: 633.20 mg; Fosfor: 1385.73 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 352.01 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 2.91 g; Sód: 287.51 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 50.29 g; WW: 25.72 Por; Potas: 3368.90 mg; Wapń: 214.81 mg; Fosfor: 637.01 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 180.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Kw. tł. nasycone: 21.18 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1845.96 mg; Błonnik: 39.97 g; W tym cukry: 98.14 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4224.96 mg; Wapń: 1011.25 mg; Fosfor: 1511.35 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 347.52 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1982.61 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 42.46 g; WW: 26.49 Por; Potas: 4141.44 mg; Wapń: 925.70 mg; Fosfor: 1560.07 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 402.55 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.18 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1156.72 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 62.69 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3352.06 mg; Wapń: 571.88 mg; Fosfor: 1076.17 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 233.28 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 29.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35 mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1709.19 kcal; Białko ogółem: 48.95 g; Tłuszcz ogółem: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; Kw. tł. nasycone: 6.73 g; Sól: 0.88 g; Sód: 289.29 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3167.24 mg; Wapń: 266.37 mg; Fosfor: 681.44 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 173.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (papka) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (papka) 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1177.83 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 61.81 g; WW: 30.53 Por; Potas: 3668.79 mg; Wapń: 572.53 mg; Fosfor: 1149.36 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 249.35 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.81 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1186.79 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3873.19 mg; Wapń: 649.53 mg; Fosfor: 1229.56 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 250.36 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.67 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1100.48 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 58.37 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3389.26 mg; Wapń: 515.40 mg; Fosfor: 1041.13 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 215.94 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.47 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 1.09 g; Sód: 309.49 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 50.45 g; WW: 24.56 Por; Potas: 3257.94 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 771.07 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 181.48 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Bułka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1159.33 mg; Błonnik: 25.92 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 27.99 Por; Potas: 3634.66 mg; Wapń: 250.45 mg; Fosfor: 812.73 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 223.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU , MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE , SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1723.19 mg; Błonnik: 35.08 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 25.84 Por; Potas: 3907.09 mg; Wapń: 633.20 mg; Fosfor: 1385.73 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 352.01 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ , GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL , S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ , MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ , MLE , SEL , GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 2.91 g; Sód: 287.51 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 50.29 g; WW: 25.72 Por; Potas: 3368.90 mg; Wapń: 214.81 mg; Fosfor: 637.01 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 180.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.50 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; Kw. tł.

nasycone: 21.18 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1845.96 mg; Błonnik: 39.97 g; W tym cukry: 98.14 g; WW: 34.50 Por; Potas: 4224.96 mg; Wapń:

1011.25 mg; Fosfor: 1511.35 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 347.52 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (<i>JAJ</i>), Papryka świeża 100g ,	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser żółty 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Ser mozzarella 30g (<i>MLE</i>), Rukola 20g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2016.43 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz ogółem: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; Kw. tł.

nasycone: 17.50 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1982.61 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 42.46 g; WW: 26.49 Por; Potas: 4141.44 mg; Wapń: 925.70

mg; Fosfor: 1560.07 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 402.55 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Rukola 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Surówka z marchewki i pomarańczy 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2078.18 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Kw. tł.

nasycone: 10.97 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1156.72 mg; Błonnik: 26.13 g; W tym cukry: 62.69 g; WW: 31.11 Por; Potas: 3352.06 mg; Wapń: 571.88

mg; Fosfor: 1076.17 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 233.28 mg;

sobota 2025-03-22 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 jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <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 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1965.42 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz ogółem: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; Kw. tł.

nasycone: 8.78 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1160.23 mg; Błonnik: 26.73 g; W tym cukry: 64.49 g; WW: 29.34 Por; Potas: 3802.61 mg; Wapń: 592.35

mg; Fosfor: 1093.03 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 244.69 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z jajka 40g (<i>JAJ</i> , <i>GOR</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (<i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80g , Sos pomidorowy 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (<i>SEL</i> , <i>S02</i>), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Buraczki gotowane plastry 100g ,
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1709.19 kcal; Białko ogółem: 48.95 g; Tłuszcz ogółem: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 242.67 g; Kw. tł.

nasycone: 6.73 g; Sól: 0.88 g; Sód: 289.29 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 49.84 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3167.24 mg; Wapń: 266.37

mg; Fosfor: 681.44 mg; Żelazo: 6.89 mg; Magnez: 173.83 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 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 100g 1szt (MLE),
II Śniadanie: Kisiel z mlekiem (mix) 200ml (MLE),	Podwieczorek: Mleko z masłem i biszkoptami (mix g.budyniu) 150ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ),	Posiłek nocny: Sok warzywny 300ml ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 63.20 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 4.39 g; Sód: 473.31 mg; Błonnik: 16.92 g; W tym cukry: 72.28 g; WW: 27.42 Por; Potas: 3903.70 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1263.08 mg; Żelazo: 6.20 mg; Magnez: 269.81 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pasta warzywna 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) (papka) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze (papka) 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki (papka) 200g , Marchewka duszona (papka) 100g (GLU), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg (papka) 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry (papka) 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1177.83 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 61.81 g; WW: 30.53 Por; Potas: 3668.79 mg; Wapń: 572.53 mg; Fosfor: 1149.36 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 249.35 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 80g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 100g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2203.81 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1186.79 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 66.41 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3873.19 mg; Wapń: 649.53 mg; Fosfor: 1229.56 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 250.36 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Ubogoreszkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1948.67 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.15 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1100.48 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 58.37 g; WW: 28.29 Por; Potas: 3389.26 mg; Wapń: 515.40 mg; Fosfor: 1041.13 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 215.94 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Pasta z jajka 60g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Masło sztukowe 15g 1szt (MLE), Twaróg 60g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1831.47 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 244.48 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 1.09 g; Sód: 309.49 mg; Błonnik: 27.81 g; W tym cukry: 50.45 g; WW: 24.56 Por; Potas: 3257.94 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 771.07 mg; Żelazo: 6.94 mg; Magnez: 181.48 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy 60ml (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Bulka pszenna krojona 100g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Bulka pszenna krojona 30g (GLU), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1159.33 mg; Błonnik: 25.92 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 27.99 Por; Potas: 3634.66 mg; Wapń: 250.45 mg; Fosfor: 812.73 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 223.29 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (GLU, MLE), Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ), Sałata masłowa 20g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300ml (MLE, SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb graham 100g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 30g (GLU), Masło sztukowe 10g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 30g (MLE), Pomidor b/skóry 50g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Sok warzywny 300ml 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jogurt naturalny 150g 1szt (MLE),

Wartości odżywcze: Kcal: 1957.28 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 256.02 g; Kw. tł. nasycone: 16.71 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1723.19 mg; Błonnik: 35.08 g; W tym cukry: 38.37 g; WW: 25.84 Por; Potas: 3907.09 mg; Wapń: 633.20 mg; Fosfor: 1385.73 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 352.01 mg;

sobota 2025-03-22 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Pasta z jajka 40g (JAJ, GOR), Pomidor b/skóry 100g ,	Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) b/ml 300ml (SEL), Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g , Sos pomidorowy b/glu 60ml , Ziemniaki 200g , Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g (SEL, S02), Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica sopocka wieprzowa 40g (SOJ, MLE), Buraczki gotowane plastry 100g ,
II Śniadanie: Chleb bezglutenowy 30g (SEZ), Rama bezmleczna 1szt 1szt , Szynka delikatna z fileta 30g (SOJ, MLE, SEL, GOR), Pomidor b/skóry 50g ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 10g , Jabłko gotowane 150g ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 57.61 g; Tłuszcz ogółem: 69.68 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 2.91 g; Sód: 287.51 mg; Błonnik: 30.15 g; W tym cukry: 50.29 g; WW: 25.72 Por; Potas: 3368.90 mg; Wapń: 214.81 mg; Fosfor: 637.01 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 180.75 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Tropikalne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.29 mg; Błonnik: 40.33 g; W tym cukry: 91.59 g; WW: 35.16 Por; Potas: 4032.78 mg; Wapń: 557.42 mg; Fosfor: 1142.96 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 297.66 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1339.74 mg; Błonnik: 41.85 g; W tym cukry: 44.50 g; WW: 27.47 Por; Potas: 4091.22 mg; Wapń: 561.08 mg; Fosfor: 1221.44 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 329.52 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 64.71 g; WW: 33.43 Por; Potas: 3142.62 mg; Wapń: 483.74 mg; Fosfor: 892.02 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 206.07 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.14 g; Sód: 361.81 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 65.54 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2707.44 mg; Wapń: 416.16 mg; Fosfor: 603.68 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 145.61 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,	Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,	Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),	Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>ORZ</i> , <i>SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),	Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.42 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.86 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 114.81 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4145.25 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1410.43 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 285.74 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,	Rosół z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona (papka) 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Brokuł gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.39 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.76 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1073.57 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 31.59 Por; Potas: 3025.44 mg; Wapń: 473.87 mg; Fosfor: 770.51 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 179.12 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz ogółem: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1164.05 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 66.99 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3411.42 mg; Wapń: 503.54 mg; Fosfor: 910.14 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 189.15 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.52 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1107.32 mg; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.80 Por; Potas: 2621.63 mg; Wapń: 397.63 mg; Fosfor: 680.12 mg; Żelazo: 4.56 mg; Magnez: 145.80 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.00 g; Sól: 2.10 g; Sód: 237.65 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2896.49 mg; Wapń: 163.44 mg; Fosfor: 548.71 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 148.54 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2020.58 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.66 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1031.51 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3073.92 mg; Wapń: 185.14 mg; Fosfor: 574.72 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.33 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz ogółem: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1156.32 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 34.23 Por; Potas: 3505.20 mg; Wapń: 571.37 mg; Fosfor: 946.32 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 253.35 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.41 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1129.71 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3313.18 mg; Wapń: 471.56 mg; Fosfor: 778.76 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 183.08 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 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 graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorii 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz ogółem: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1623.65 mg; Błonnik: 42.96 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 30.89 Por; Potas: 4165.54 mg; Wapń: 577.11 mg; Fosfor: 1341.47 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 380.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kardiologia i Choroby Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 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 , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.29 mg; Błonnik: 40.33 g; W tym cukry: 91.59 g; WW: 35.16 Por; Potas: 4032.78 mg; Wapń: 557.42 mg; Fosfor: 1142.96 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 297.66 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1339.74 mg; Błonnik: 41.85 g; W tym cukry: 44.50 g; WW: 27.47 Por; Potas: 4091.22 mg; Wapń: 561.08 mg; Fosfor: 1221.44 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 329.52 mg;

niedziela 2025-03-23 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>), Miód sztokowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rukola 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 64.71 g; WW: 33.43 Por; Potas: 3142.62 mg; Wapń: 483.74 mg; Fosfor: 892.02 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 206.07 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztokowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.14 g; Sód: 361.81 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 65.54 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2707.44 mg; Wapń: 416.16 mg; Fosfor: 603.68 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 145.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.42 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.86 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 114.81 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4145.25 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1410.43 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 285.74 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zielenią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,			Rosół z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona (papka) 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Brokuł gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.39 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.76 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1073.57 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 31.59 Por; Potas: 3025.44 mg; Wapń: 473.87 mg; Fosfor: 770.51 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 179.12 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz ogółem: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1164.05 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 66.99 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3411.42 mg; Wapń: 503.54 mg; Fosfor: 910.14 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 189.15 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.52 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1107.32 mg; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.80 Por; Potas: 2621.63 mg; Wapń: 397.63 mg; Fosfor: 680.12 mg; Żelazo: 4.56 mg; Magnez: 145.80 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.00 g; Sól: 2.10 g; Sód: 237.65 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2896.49 mg; Wapń: 163.44 mg; Fosfor: 548.71 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 148.54 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2020.58 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.66 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1031.51 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3073.92 mg; Wapń: 185.14 mg; Fosfor: 574.72 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.33 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz ogółem: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1156.32 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 34.23 Por; Potas: 3505.20 mg; Wapń: 571.37 mg; Fosfor: 946.32 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 253.35 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.41 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1129.71 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3313.18 mg; Wapń: 471.56 mg; Fosfor: 778.76 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 183.08 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 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 graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz ogółem: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1623.65 mg; Błonnik: 42.96 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 30.89 Por; Potas: 4165.54 mg; Wapń: 577.11 mg; Fosfor: 1341.47 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 380.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Choroby Zawodowe i Wewnętrzne UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Podstawowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>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</i> , <i>SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.29 mg; Błonnik: 40.33 g; W tym cukry: 91.59 g; WW: 35.16 Por; Potas: 4032.78 mg; Wapń: 557.42 mg; Fosfor: 1142.96 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 297.66 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i> , <i>MCK</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy b/c 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i> , <i>GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1339.74 mg; Błonnik: 41.85 g; W tym cukry: 44.50 g; WW: 27.47 Por; Potas: 4091.22 mg; Wapń: 561.08 mg; Fosfor: 1221.44 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 329.52 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Łatwostrawna		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Bułka pszenna krojona 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Rukola 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 64.71 g; WW: 33.43 Por; Potas: 3142.62 mg; Wapń: 483.74 mg; Fosfor: 892.02 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 206.07 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 20g (<i>SOJ</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.14 g; Sód: 361.81 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 65.54 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2707.44 mg; Wapń: 416.16 mg; Fosfor: 603.68 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 145.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopcy 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.42 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.86 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 114.81 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4145.25 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1410.43 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 285.74 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,			Rosół z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona (papka) 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Brokuł gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.39 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.76 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1073.57 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 31.59 Por; Potas: 3025.44 mg; Wapń: 473.87 mg; Fosfor: 770.51 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 179.12 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz ogółem: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1164.05 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 66.99 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3411.42 mg; Wapń: 503.54 mg; Fosfor: 910.14 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 189.15 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.52 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1107.32 mg; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.80 Por; Potas: 2621.63 mg; Wapń: 397.63 mg; Fosfor: 680.12 mg; Żelazo: 4.56 mg; Magnez: 145.80 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.00 g; Sól: 2.10 g; Sód: 237.65 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2896.49 mg; Wapń: 163.44 mg; Fosfor: 548.71 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 148.54 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2020.58 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.66 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1031.51 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3073.92 mg; Wapń: 185.14 mg; Fosfor: 574.72 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.33 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz ogółem: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1156.32 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 34.23 Por; Potas: 3505.20 mg; Wapń: 571.37 mg; Fosfor: 946.32 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 253.35 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.41 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1129.71 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3313.18 mg; Wapń: 471.56 mg; Fosfor: 778.76 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 183.08 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 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 graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorii 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz ogółem: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1623.65 mg; Błonnik: 42.96 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 30.89 Por; Potas: 4165.54 mg; Wapń: 577.11 mg; Fosfor: 1341.47 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 380.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Med. Hiperbaryczna i Ratownictwo Morskie UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 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 , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.29 mg; Błonnik: 40.33 g; W tym cukry: 91.59 g; WW: 35.16 Por; Potas: 4032.78 mg; Wapń: 557.42 mg; Fosfor: 1142.96 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 297.66 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1339.74 mg; Błonnik: 41.85 g; W tym cukry: 44.50 g; WW: 27.47 Por; Potas: 4091.22 mg; Wapń: 561.08 mg; Fosfor: 1221.44 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 329.52 mg;

niedziela 2025-03-23 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>), Miód szklukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rukola 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 64.71 g; WW: 33.43 Por; Potas: 3142.62 mg; Wapń: 483.74 mg; Fosfor: 892.02 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 206.07 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód szklukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód szklukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.14 g; Sód: 361.81 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 65.54 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2707.44 mg; Wapń: 416.16 mg; Fosfor: 603.68 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 145.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.42 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.86 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 114.81 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4145.25 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1410.43 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 285.74 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zielenią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,			Rosół z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona (papka) 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Brokuł gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.39 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.76 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1073.57 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 31.59 Por; Potas: 3025.44 mg; Wapń: 473.87 mg; Fosfor: 770.51 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 179.12 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz ogółem: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1164.05 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 66.99 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3411.42 mg; Wapń: 503.54 mg; Fosfor: 910.14 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 189.15 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.52 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1107.32 mg; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.80 Por; Potas: 2621.63 mg; Wapń: 397.63 mg; Fosfor: 680.12 mg; Żelazo: 4.56 mg; Magnez: 145.80 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.00 g; Sól: 2.10 g; Sód: 237.65 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2896.49 mg; Wapń: 163.44 mg; Fosfor: 548.71 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 148.54 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2020.58 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.66 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1031.51 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3073.92 mg; Wapń: 185.14 mg; Fosfor: 574.72 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.33 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz ogółem: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1156.32 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 34.23 Por; Potas: 3505.20 mg; Wapń: 571.37 mg; Fosfor: 946.32 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 253.35 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.41 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1129.71 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3313.18 mg; Wapń: 471.56 mg; Fosfor: 778.76 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 183.08 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 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 graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorja 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz ogółem: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1623.65 mg; Błonnik: 42.96 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 30.89 Por; Potas: 4165.54 mg; Wapń: 577.11 mg; Fosfor: 1341.47 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 380.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Neurologia Planowa UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 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 , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.29 mg; Błonnik: 40.33 g; W tym cukry: 91.59 g; WW: 35.16 Por; Potas: 4032.78 mg; Wapń: 557.42 mg; Fosfor: 1142.96 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 297.66 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1339.74 mg; Błonnik: 41.85 g; W tym cukry: 44.50 g; WW: 27.47 Por; Potas: 4091.22 mg; Wapń: 561.08 mg; Fosfor: 1221.44 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 329.52 mg;

niedziela 2025-03-23 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>), Miód szklukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rukola 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 64.71 g; WW: 33.43 Por; Potas: 3142.62 mg; Wapń: 483.74 mg; Fosfor: 892.02 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 206.07 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód szklukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód szklukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.14 g; Sód: 361.81 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 65.54 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2707.44 mg; Wapń: 416.16 mg; Fosfor: 603.68 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 145.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.42 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.86 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 114.81 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4145.25 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1410.43 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 285.74 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zieleniną 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,			Rosół z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona (papka) 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Brokuł gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.39 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.76 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1073.57 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 31.59 Por; Potas: 3025.44 mg; Wapń: 473.87 mg; Fosfor: 770.51 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 179.12 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz ogółem: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1164.05 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 66.99 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3411.42 mg; Wapń: 503.54 mg; Fosfor: 910.14 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 189.15 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.52 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1107.32 mg; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.80 Por; Potas: 2621.63 mg; Wapń: 397.63 mg; Fosfor: 680.12 mg; Żelazo: 4.56 mg; Magnez: 145.80 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.00 g; Sól: 2.10 g; Sód: 237.65 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2896.49 mg; Wapń: 163.44 mg; Fosfor: 548.71 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 148.54 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2020.58 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.66 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1031.51 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3073.92 mg; Wapń: 185.14 mg; Fosfor: 574.72 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.33 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz ogółem: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1156.32 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 34.23 Por; Potas: 3505.20 mg; Wapń: 571.37 mg; Fosfor: 946.32 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 253.35 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.41 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1129.71 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3313.18 mg; Wapń: 471.56 mg; Fosfor: 778.76 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 183.08 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 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 graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorii 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz ogółem: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1623.65 mg; Błonnik: 42.96 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 30.89 Por; Potas: 4165.54 mg; Wapń: 577.11 mg; Fosfor: 1341.47 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 380.71 mg;

Dietetyk

.....

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Izba Przyjęć UCMMiT		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-03-23 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 , Pomidor 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata z cukrem 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 351.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1297.29 mg; Błonnik: 40.33 g; W tym cukry: 91.59 g; WW: 35.16 Por; Potas: 4032.78 mg; Wapń: 557.42 mg; Fosfor: 1142.96 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 297.66 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Chleb graham 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), 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 , Pomidor 100g ,
II Śniadanie: Chleb razowy 30g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykoria 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2120.86 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 273.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1339.74 mg; Błonnik: 41.85 g; W tym cukry: 44.50 g; WW: 27.47 Por; Potas: 4091.22 mg; Wapń: 561.08 mg; Fosfor: 1221.44 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 329.52 mg;

niedziela 2025-03-23 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>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Rukola 20g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , 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 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.59 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1098.81 mg; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 64.71 g; WW: 33.43 Por; Potas: 3142.62 mg; Wapń: 483.74 mg; Fosfor: 892.02 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 206.07 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Wątrobowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2105.79 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 32.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23 Jadłospis dla diety: U. Niskobiałkowa (nerkowa)		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 60g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 200g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 20g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Salata masłowa 20g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 55.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 2.14 g; Sód: 361.81 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 65.54 g; WW: 31.65 Por; Potas: 2707.44 mg; Wapń: 416.16 mg; Fosfor: 603.68 mg; Żelazo: 4.43 mg; Magnez: 145.61 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Płynna g.budyń		
Herbata b/c 250ml , Zupa ml. z ryżem 300ml (<i>MLE</i>), Masło 15g (<i>MLE</i>), Miód 15g , Mus z gruszki 150g ,			Płynna obiadowa 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Kompot owocowy 250ml ,		Płynna kolacyjna 500ml (<i>GLU, SEL</i>), Herbata b/c 250ml , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
II Śniadanie: Budyń płynny 200ml (<i>MLE</i>),			Podwieczorek: Biszkopty 40g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>), Masło 10g (<i>MLE</i>), Mleko 100ml (<i>MLE</i>),		Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2464.42 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 72.94 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; Kw. tł. nasycone: 23.80 g; Sól: 1.57 g; Sód: 525.86 mg; Błonnik: 21.11 g; W tym cukry: 114.81 g; WW: 33.21 Por; Potas: 4145.25 mg; Wapń: 794.16 mg; Fosfor: 1410.43 mg; Żelazo: 6.80 mg; Magnez: 285.74 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Papkowata		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Dżem szt - 25g 1szt , Pasta z wędliny z zielenią 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,			Rosół z makaronem (papka) 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona (papka) 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki (papka) 200g , Brokuł gotowany na parze (papka) 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z wędliny 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2123.39 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; Kw. tł. nasycone: 11.76 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1073.57 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 60.84 g; WW: 31.59 Por; Potas: 3025.44 mg; Wapń: 473.87 mg; Fosfor: 770.51 mg; Żelazo: 6.30 mg; Magnez: 179.12 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bogatobiałkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 30g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 120g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2322.88 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz ogółem: 47.62 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1164.05 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 66.99 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3411.42 mg; Wapń: 503.54 mg; Fosfor: 910.14 mg; Żelazo: 6.44 mg; Magnez: 189.15 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Ubogoresztkowa		
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 50g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 50g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2161.52 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1107.32 mg; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 60.34 g; WW: 30.80 Por; Potas: 2621.63 mg; Wapń: 397.63 mg; Fosfor: 680.12 mg; Żelazo: 4.56 mg; Magnez: 145.80 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezglutenowa		
Herbata b/c 2ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Polędwica ani drobiowa 60g (<i>SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem b/glutenowym 300ml (<i>SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb bezglutenowy 100g (<i>SEZ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złociста 60g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),
					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 1981.95 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.00 g; Sól: 2.10 g; Sód: 237.65 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 28.88 Por; Potas: 2896.49 mg; Wapń: 163.44 mg; Fosfor: 548.71 mg; Żelazo: 5.78 mg; Magnez: 148.54 mg;

niedziela 2025-03-23			Jadłospis dla diety: U. Bezmleczna		
Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,			Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Brokuł gotowany na parze 100g , Marchewka duszona z olejem 100g , Kompot owocowy 250ml ,		Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Rama bezmleczna 1szt 2szt , Polędwica ani drobiowa 40g (<i>SOJ</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Gruszka 1szt ,					Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2020.58 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.66 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1031.51 mg; Błonnik: 27.64 g; W tym cukry: 66.33 g; WW: 30.69 Por; Potas: 3073.92 mg; Wapń: 185.14 mg; Fosfor: 574.72 mg; Żelazo: 6.34 mg; Magnez: 162.07 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Wegetariańska
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Twaróg 40g (<i>MLE</i>), Rzodkiewka biała 100g ,	Rosół z makaronem b/mięsa 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Ziemniaki 200g , Kotlet z kalafiora w panierce smażyony 100g (<i>GLU, JAJ</i>), Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50g (<i>GLU, SOJ</i>), Chleb razowy 50g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Pasta z białej fasoli 40g , Pomidor b/skóry 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2246.33 kcal; Białko ogółem: 56.30 g; Tłuszcz ogółem: 48.11 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 3.27 g; Sód: 1156.32 mg; Błonnik: 38.59 g; W tym cukry: 72.06 g; WW: 34.23 Por; Potas: 3505.20 mg; Wapń: 571.37 mg; Fosfor: 946.32 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 253.35 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Niskosodowa (bezsolna)
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona b/soli 100g , Sos własny b/soli 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki b/soli 200g , Brokuł gotowany na parze b/soli 100g , Marchewka duszona z olejem b/soli 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 15g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna b/soli 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2260.41 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1129.71 mg; Błonnik: 27.93 g; W tym cukry: 66.05 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3313.18 mg; Wapń: 471.56 mg; Fosfor: 778.76 mg; Żelazo: 6.23 mg; Magnez: 183.08 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Ł. z ogr.sub pob. wydz. soku żołądkowych
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Miód sztukowy 25g 1szt , Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 100g ,	Rosół z makaronem 300ml (<i>GLU, SEL</i>), Szynka wieprzowa duszona 100g , Sos własny 60ml (<i>GLU</i>), Ziemniaki 200g , Marchewka duszona 100g , Brokuł gotowany na parze 100g , Kompot owocowy 250ml ,	Herbata b/c 250ml , Chleb pszenny 100g (<i>GLU, SOJ</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g , Jogurt owocowy 150g 1szt (<i>MLE</i>),
		Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Mus owocowy 200g 1szt ,

Wartości odżywcze: Kcal: 2135.79 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz ogółem: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Kw. tł. nasycone: 10.77 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1130.41 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 65.67 g; WW: 33.03 Por; Potas: 3257.02 mg; Wapń: 464.54 mg; Fosfor: 769.22 mg; Żelazo: 6.10 mg; Magnez: 179.67 mg;

niedziela 2025-03-23		Jadłospis dla diety: U. Cukrzycowo - wątrobowa
Kawa zbożowa na mleku b/c 250ml (<i>GLU, MLE</i>), Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka wieprzowa z liściem 40g (<i>GLU, SOJ</i>), Pomidor b/skóry 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 graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka złocista 40g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>), Pasta warzywna 100g ,
II Śniadanie: Chleb graham 100g (<i>GLU</i>), Masło sztukowe 10g 1szt (<i>MLE</i>), Szynka delikatna z fileta 30g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Cykorii 10g , Herbata b/c 250ml ,	Podwieczorek: Gruszka 1szt , Herbata b/c 250ml ,	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 15g , Jogurt naturalny 150g 1szt (<i>MLE</i>),

Wartości odżywcze: Kcal: 2252.03 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz ogółem: 49.73 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 6.33 g; Sód: 1623.65 mg; Błonnik: 42.96 g; W tym cukry: 44.14 g; WW: 30.89 Por; Potas: 4165.54 mg; Wapń: 577.11 mg; Fosfor: 1341.47 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 380.71 mg;

Dietetyk

.....